DR. HIROMI SHINYA

Enzima miracol

Cum să ajungi sănătos la 100 de ani

Enzimele sunt cheia sănătății tale. Află de ce!

CITEȘTE sănătos

Table of Contents

Notă introductivă
Prefaţă
Introducere. Factorul enzimatic – cheia codului vieţii
Capitolul 1. Enzimele şi sănătatea ta – concepţii eronate şi adevăruri esenţiale
Capitolul 2. Programul de alimentaţie bazată pe factorul enzimatic
Capitolul 3. Obiceiurile celor bogaţi şi sănătoşi
Capitolul 4. Citeşte-ţi cu mare atenţie „scenariul vieţii”
Postfaţă. Factorul enzimatic: de la entropie la sintropie
Cele şapte reguli de aur ale doctorului Shinya pentru o sănătate bună
Obiceiuri alimentare recomandate
Alimente care vindecă

Hiromi Shinya
Enzima miracol
Cum să ajungi sănătos la 100 de ani
Traducere din engleză de
Liviu Mateescu
Lifestyle Publishing
2013

COLECŢIE COORDONATĂ DE:
Constantin Dumitru

Byokini Naranai Ikikata
Hiromi Shinya, MD

Copyright © 2005 by Hiromi Shinya
Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc.,
Tokyo, Japan
Prezenta ediţie s-a publicat prin acord cu Sunmark Publishing, Inc.
prin InterRights, Inc., Tokyo, Japan şi Livia Stoia Literary Agency,
Bucharest, Romania
Traducerea în limba română s-a bazat pe ediţia din engleză
„THE ENZYME FACTOR“, publicată de Council Oak Books, Tulsa,
Oklahoma, USA, www.counciloakbooks.com
Copyright © Lifestyle Publishing, 2013
pentru prezenta ediţie
Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei
C.P. 27-0490, Bucureşti
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro
Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu, Magdalena Mărculescu
Director: Crina Drăghici
Design: Alexe Popescu
Redactor: Ana-Daniela Micu
Director producţie: Cristian Claudiu Coban
DTP: Gabriela Chircea
Corectori: Roxana Samoilescu, Eugenia Ţarălungă
ISBN ePUB: 978-606-8309-43-9
ISBN PDF: 978-606-8309-42-2
ISBN Print: 978-606-8309-21-7

Lectura digitală protejează mediul
Versiune digitală realizată de elefant.ro

Notă: Cartea de faţă se doreşte a fi doar un volum de referinţă, nu un manual de medicină. Informaţiile prezentate aici au menirea de a vă ajuta să luaţi hotărâri în privinţa sănătăţii dumneavoastră în cunoştinţă de cauză. Nu avem intenţia să propunem alternative la tratamentul prescris de doctorul dumneavoastră, care cunoaşte mai bine nevoile dumneavoastră specifice. Dacă bănuiţi că aveţi o problemă medicală, vă îndemnăm să apelaţi la o îngrijire medicală competentă.

Notă introductivă

Pentru gastroenterologii şi chirurgii din lumea întreagă, Hiromi Shinya, doctor în medicină, nu are nevoie de niciun fel de prezentare. Este pionierul chirurgiei colonoscopice (de fapt, tehnica aceasta, inventată de el, îi poartă numele; în plus, a contribuit la proiectarea instrumentului folosit) şi este recunoscut drept unul dintre cei mai proeminenţi doctori din lume.

Doctorul Shinya practică medicina de peste patru decenii. A tratat preşedinţi, prim-miniştri, staruri de film, muzicieni şi mulţi, mulţi alţi pacienţi mai puţin cunoscuţi. Adevărul este că el a examinat stomacul şi intestinele a peste 300 000 de persoane. La ora actuală, este profesor de chirurgie la Colegiul de Medicină „Albert Einstein” din New York şi şeful Unităţii de Chirurgie Endoscopică de la Centrul Medical „Beth Israel”.

Datorită vastei lui experienţe, cu sute de mii de pacienţi, între care pe unii i-a supravegheat o viaţă întreagă, doctorul Shinya a inventat şi a testat clinic o abordare medicală care porneşte de la rezerva de enzimă vitală pe care o are corpul, denumită de el „enzima-minune”. Această enzimă, crede el, este secretul unei vieţi

lungi şi sănătoase.

În cartea de faţă el şi-a propus să explice mecanismul de funcţionare al acestei enzime şi de ce este ea atât de importantă pentru sănătatea omului. Autorul consideră cartea de faţă drept punctul culminant al muncii lui de o viaţă, prezentat milioanelor de oameni pe care nu va avea niciodată ocazia să-i trateze personal. Doctorul Shinya prezintă un stil de viaţă care asigură o bună sănătate şi explică de ce practicile aferente sunt atât de eficiente.

Născut în Japonia, doctorul Shinya practică medicina şase luni pe an la Tokyo. El reuneşte, în abordarea sănătăţii umane, concepţiile medicale orientale şi occidentale. Versiunea originală a cărţii fost scrisă în limba japoneză. Iar versiunea japoneză a fost o senzaţie editorială; în câteva luni de la apariţie, s-a vândut într-un tiraj de peste două milioane de exemplare. Council Oak are onoarea de a prezenta *The Enzyme Factor* în limba engleză. Ne alăturăm lui Hiromi Shinya, doctor în medicină, în speranţa că această carte vă va îndruma spre un mod de viaţă fericit şi sănătos.

Prefaţă

Am intrat în adolescenţă în Japonia, la scurt timp după război, într-o epocă în care în ţara mea natală pătrundeau masiv tehnologia şi obiceiurile americane. Am absolvit Medicina în Japonia, apoi, în 1963, m-am mutat împreună cu tânăra mea soţie în Statele Unite, unde am devenit rezident al programului de chirurgie de la Centrul Medical „Beth Israel” din New York. Venind în Statele Unite dintr-o ţară străină, am înţeles că trebuie să mă zbat din greu ca să devin un chirurg bun şi respectat în America. În copilărie, am practicat artele marţiale şi mulţumită antrenamentului am învăţat să folosesc la fel de bine mâna dreaptă şi mâna stângă. Fiind ambidextru, eram în măsură să efectuez operaţiile cu o eficienţă neobişnuită.

În timpul rezidenţiatului, l-am asistat pe doctorul Leon Ginsburg, unul dintre descoperitorii bolii Crohn (alături de doctorii Burrill Bernard Crohn şi Gordon

Oppenheimer). Într-o zi, doctorul rezident-şef, care îl asista de obicei pe doctorul Ginsburg, nu a putut veni în sala de operaţii. Asistenta medicală a doctorului Ginsburg, care mă văzuse lucrând, m-a recomandat pe mine drept înlocuitor. Fiind ambidextru, am terminat foarte repede. La început, doctorul Ginsburg nu a crezut că o asemenea operaţie poate fi terminată cu bine într-un timp atât de scurt şi chiar s-a supărat, dar apoi a văzut cât de bine s-a refăcut pacientul, fără hemoragia excesivă şi fără inflamaţiile care însoţesc o operaţie lungă, şi a fost impresionat. Am început să lucrez în mod curent cu el.

Dar nici soţia şi nici fetiţa mea nu s-au adaptat prea bine la viaţa din Statele Unite. Soţia mea se simţea rău mai tot timpul, era slăbită, nu putea să alăpteze şi de aceea îi dădea fiicei noastre formula bazată pe laptele de vacă. Eu lucram toată ziua în spital şi apoi îmi ajutam soţia, care era din nou însărcinată. Schimbam scutecele şi pregăteam sticla cu lapte, dar copila plângea tot timpul şi făcuse o urticarie pe tot corpul. O mânca şi se simţea îngrozitor.

Apoi s-a născut fiul meu. Venirea lui pe lume a prilejuit multă bucurie, dar, în scurt timp, a început să aibă hemoragie rectală. La vremea aceea, tocmai achiziţionasem un colonoscop primitiv şi am fost în măsură să examinez bebeluşul. Am descoperit o inflamaţie a colonului, o colită ulcerată.

Eram distrus. Eu, doctor, nu puteam nici să-mi vindec frumoasa soţie şi nici să uşurez suferinţa fiului şi a fiicei mele. La facultatea de medicină nu ne învăţaseră nimic despre ceea ce le cauza bolile. M-am consultat cu alţi doctori, cei mai buni pe care îi cunoşteam, dar nimeni nu m-a putut ajuta. Nu era suficient să fii un bun chirurg şi nici să dai medicamente pentru nişte simptome. Voiam să aflu, cumva, cauza bolii.

În Japonia, nu văzusem niciodată acel tip de dermatită atrofică prezentat de fiica mea, aşa că am început să cercetez cauzele din Statele Unite care ar fi putut declanşa boala fiicei mele. În Japonia nu prea ne omorâm după lactate; m-am gândit că, poate, e din cauza

laptelui de vacă din formulă. Am renunţat la lapte şi starea ei s-a îmbunătăţit rapid. Mi-am dat seama că este alergică la laptele de vacă. Nu putea să-l digere, iar particulele nedigerate, care erau suficient de mici ca să treacă din intestin în sânge, erau atacate de sistemul imunitar, care le considera invadatori din exterior. Aceeaşi explicaţie s-a dovedit valabilă şi pentru fiul meu. Am încetat să-i mai dăm lapte şi colita lui a dispărut.

Şi boala soţiei mele a fost, în final, diagnosticată: era lupus. Concentraţia de celule roşii din sânge scădea şi ea devenea palidă şi anemică. Era când în spital, când acasă, iar noi ne zbăteam să o ţinem în viaţă. A murit înainte să ştiu suficient de multe ca să o pot salva.

Nici până în ziua de azi nu îmi dau seama ce a putut să cauzeze acel lupus. Dar ştiu că avea o predispoziţie genetică, un sistem imunitar care intra prea rapid în acţiune. În copilărie, în Japonia, fusese crescută într-o şcoală în stil occidental de pe lângă o mănăstire, unde primise lapte din belşug. Nu am nicio îndoială că era alergică la lapte, cum aveau să fie şi cei doi copii ai noştri. Expus, în mod repetat, la un aliment care a creat o reacţie alergică, sistemul ei imunitar probabil că a fost copleşit, iar ea a devenit victimă sigură a bolii autoimune numite lupus. Din cauza acestor experienţe, am început să înţeleg cât de importantă este alimentaţia pentru sănătatea noastră. Asta se întâmpla acum mai bine de cincizeci de ani. În anii trecuţi de atunci, am examinat stomacul şi colonul şi am aflat istoria alimentară a peste 300 000 de pacienţi.

Mi-am petrecut viaţa încercând să înţeleg organismul, sănătatea şi bolile omului. Am început prin a mă concentra asupra bolilor – ce le produce şi cum pot fi ele vindecate – dar, pe măsură ce începeam să înţeleg mai plenar organismul ca pe un întreg, mi-am schimbat şi modul de a aborda boala. Am înţeles că noi, profesioniştii medicinei, şi pacienţii noştri ar trebui să dedicăm mai mult timp pentru înţelegerea sănătăţii decât pentru a lupta împotriva bolilor.

Ne naştem cu dreptul de a fi sănătoşi; a fi sănătos este starea naturală a unui om. Abia când am început să înţeleg ce este sănătatea, am început să lucrez asupra corpului uman, ajutându-l să scape de boală. Organismul nu poate fi vindecat decât prin el însuşi. Ca doctor, eu creez un spaţiu în care această vindecare să fie posibilă.

Deci am început prin a încerca să înţeleg boala, dar, în cele din urmă, căutările m-au condus spre ceva ce eu consider a fi cheia drumului spre sănătate. Cheia este enzima-minune, generată de propriul nostru organism.

În corpul uman se găsesc peste 5 000 de enzime, care creează probabil 25 000 de reacţii diferite. Putem spune că fiecare acţiune din corpul nostru este controlată de enzime, şi totuşi ştim atât de puţine lucruri despre ele. Cred că producem aceste enzime diferite pornind de la o enzimă de bază, de la o enzimă-sursă, care este, probabil, o resursă limitată. Dacă epuizăm aceste enzime-sursă, ele nu vor mai fi într-o cantitate suficientă pentru a repara celulele într-un mod adecvat; astfel, cu timpul, apar cancerul şi alte boli degenerative.

Aceasta este, pe scurt, teoria factorului enzimatic.

Când îi ajut pe pacienţii mei cu cancer la colon să se vindece, mai întâi elimin cancerul din colon, apoi îi pun la un regim foarte strict, bogat în enzime, alimente non-toxice şi apă pură, pentru a avea mai multe enzime-sursă destinate reparării celulelor corporale. Nu cred în administrarea de medicamente puternice, care să slăbească sistemul imunitar, pentru că înţeleg că acest cancer la colon nu este un incident izolat, nu este un accident. Cancerul la colon îmi spune că întreaga rezervă de enzimă-sursă din organism este pe cale să se epuizeze şi nu mai poate repara celulele cum trebuie.

Deşi consider că ne naştem cu o cantitate limitată din această enzimă-sursă şi că nu ar trebui să o risipim în lupta cu toxinele, cu alimentele nesănătoase, cu proasta eliminare a reziduurilor sau cu stresul, am ajuns să înţeleg şi un alt aspect. Acesta este motivul pentru care numesc această enzimă-sursă „enzima-minune”. Am văzut cu ochii

mei vindecări spontane şi remisiuni la tot felul de boli. Studiind în profunzime aceste vindecări, am început să înţeleg cum pot avea loc asemenea miracole.

Am descoperit ADN-ul, dar nu ştim mare lucru despre el. În ADN-ul nostru zace un potenţial pe care nu îl înţelegem încă. Cercetările mele arată că un influx puternic de energie emoţională pozitivă, cum ar fi aceea provenind din iubire, râs, bucurie, poate stimula ADN-ul nostru să producă o cascadă de enzimă-sursă – enzima-minune care acţionează ca un bio-catalizator pentru repararea celulelor. Bucuria şi iubirea pot să trezească un potenţial mult peste actuala noastră înţelegere umană.

În cartea de faţă vă voi spune ce trebuie să faceţi zi de zi, ce să mâncaţi şi ce suplimente şi enzime să luaţi pentru a susţine enzimele miraculoase şi sănătatea dumneavoastră, dar cel mai important lucru pe care vi-l pot spune pentru a trăi o viaţă lungă şi fericită este să faceţi ceea ce vă place (chiar dacă asta înseamnă că uneori nu veţi urma celelalte recomandări ale mele).

Cântaţi la un instrument. Faceţi dragoste. Distraţi-vă. Apreciaţi bucuriile simple ale vieţii. Trăiţi viaţa cu pasiune. Nu uitaţi: o viaţă fericită şi plină de sens este calea naturală către sănătatea omului. Entuziasmul debordant, mai degrabă decât respectarea habotnică a unui regim alimentar, este metoda prin care puteţi pune în mişcare factorul enzimatic.

Dr. Hiromi Shinya
Iunie 2007

Introducere
Factorul enzimatic – cheia codului vieţii

Corpul nostru are o capacitate miraculoasă de a se vindeca singur.

De fapt, corpul nostru este unicul sistem de vindecare capabil să ne readucă echilibrul atunci când ne atacă boala. Medicina poate ajuta corpul să depăşească anumite situaţii de urgenţă, uneori o operaţie chirurgicală poate fi necesară, dar numai corpul însuşi are capacitatea

de a vindeca.

Am verificat în mod repetat acest adevăr despre vindecare în mulţii mei ani de practică medicală. Acum aproximativ 35 de ani, am devenit prima persoană din lume care a putut extrage cu succes un polip folosind un colonoscop, fără a efectua nicio incizie în peretele abdominal. La vremea aceea, faptul a constituit un eveniment foarte important, pentru că am putut elimina polipul fără să deschid abdomenul, evitând astfel efectele care pot surveni la operaţiile deschise. Fiind unicul doctor capabil de aşa ceva la ora aceea, m-am trezit brusc cu o mulţime de solicitări. La vremea aceea, peste 10 milioane de persoane, numai în Statele Unite, aveau nevoie de examinări ale colonului, iar multe dintre acestea aveau nevoie de înlăturarea unor polipi. Au început să vină pacienţi de peste tot, pentru această procedură mai puţin invazivă. Aşa se face că, abia trecut de treizeci de ani, am devenit şeful departamentului de chirurgie endoscopică de la Centrul Medical „Beth Israel” din New York, lucrând dimineaţa la spital şi după-amiaza la cabinetul meu particular, examinând, deci, pacienţii de dimineaţa până seara. De-a lungul deceniilor de practică clinică, examinând efectiv sute de mii de oameni în calitate de specialist în endoscopie gastrointestinală, am aflat că dacă sistemul gastrointestinal al unui pacient este curat, atunci organismul acelei persoane este capabil să lupte cu bolile de orice tip. Pe de altă parte, atunci când sistemul gastrointestinal al unei persoane nu este curat, atunci persoana va suferi inevitabil de o boală sau alta.

Cu alte cuvinte: o persoană cu bune caracteristici gastrointestinale va fi sănătoasă fizic şi psihic, dar o persoană cu caracteristici rele va avea, de regulă, o problemă mentală sau fizică oarecare. Şi reciproca: o persoană sănătoasă are caracteristici gastrointestinale bune, în timp ce caracteristicile unei persoane nesănătoase sunt rele. Corolarul evident este că menţinerea unor caracteristici bune ale stomacului şi intestinelor are o consecinţă directă asupra menţinerii sănătăţii în ansamblu.

Ce anume trebuie să facă un om (sau să nu facă) pentru a menţine nişte caracteristici bune ale stomacului şi intestinelor? Pentru a găsi răspunsurile, le-am cerut pacienţilor mei, de-a lungul anilor, să completeze un chestionar privind obiceiurile alimentare, dar şi alte aspecte ale vieţii lor. Mulţumită acestor chestionare, am descoperit o puternică legătură între sănătate şi anumite stiluri de a mânca şi de a trăi.

Intenţionez să prezint, în această carte, teoria mea despre cum să trăim o viaţă lungă şi sănătoasă, bazându-mă pe informaţiile adunate în zeci de ani de practică medicală. Aceste informaţii sugerează că întregul organism şi puzderia lui de funcţiuni pot fi înţelese folosind o cheie unică.

Această cheie, care ne deschide uşa spre o viaţă lungă şi sănătoasă, se poate rezuma la un singur cuvânt: *enzime.*

Noţiunea de *enzimă* este un termen generic pentru un catalizator proteinic, ce este produs în interiorul celulelor vii. Oriunde există viaţă, fie ea sub formă de plante sau de animale, există şi enzimele. Enzimele participă la toate acţiunile necesare pentru menţinerea vieţii, de pildă sinteza şi descompunerea, transportul, excreţia, detoxificarea şi furnizarea energiei. Fiinţele vii nu ar fi în stare să-şi menţină viaţa fără ajutorul enzimelor.

În celulele noastre sunt produse peste 5 000 de asemenea enzime vitale; de asemenea, producem şi enzime folosind enzimele din alimentele pe care le consumăm zilnic. Raţiunea pentru care există atât de multe tipuri de enzime este aceea că fiecare dintre ele are un rol specific, unic. De exemplu, enzima digestivă numită amilază, găsită în salivă, reacţionează numai cu carbohidraţii. Grăsimile şi proteinele sunt digerate cu ajutorul propriilor enzime specifice.

Se consideră că multe tipuri de enzime sunt create ca reacţie la necesităţile organismului, dar, de fapt, nu este clar *cum* sunt ele produse în celule. Am o teorie personală, care ar putea lămuri acest proces. Cred că există o enzimă-

sursă – o enzimă-prototip, nespecializată. Această enzimă-sursă are potenţialul de a deveni *orice* tip de enzimă, în momentul în care apare o anumită necesitate. Ipoteza mea, care a evoluat de-a lungul anilor mei de practică medicală clinică şi de observaţie, se poate enunţa simplu: sănătatea ta depinde de cât de bine menţii – în loc să epuizezi – cantitatea de enzime-sursă din organism. Folosesc noţiunea de enzime „sursă” când numesc aceşti catalizatori, pentru că ei sunt, în opinia mea, enzime non-specializate, care dau naştere la mai bine de 5 000 de enzime specializate, enzime care îşi asumă anumite activităţi în organismul uman. În acelaşi timp, consider aceşti catalizatori a fi „enzime-minune”, pentru că joacă un rol esenţial în capacitatea organismului de a se auto-vindeca.

Ideea existenţei unei enzime-sursă unice mi-a venit prima oară atunci când am văzut că atunci când o anumită zonă a corpului are nevoie de şi, prin urmare, consumă o cantitate mare dintr-o anumită enzimă specifică, în alte părţi ale corpului apare o lipsă a enzimelor necesare. De exemplu, dacă se consumă o cantitate mare de alcool, este nevoie de o cantitate mai mare decât cea normală din acea enzimă care descompune moleculele de alcool în ficat, creând astfel o penurie de enzime necesare pentru digestie şi absorbţie, în stomac şi intestine.

Se pare că nu există o cantitate dată din fiecare dintre aceste mii de tipuri de enzime; mai degrabă avem a face cu o enzimă-sursă, care se transformă într-un anumit tip de enzimă, atunci când apare necesitatea, fiind consumată în zona unde e nevoie de ea.

La ora actuală, enzimele atrag atenţia în lumea întreagă, fiind considerate un element esenţial în controlul sănătăţii noastre. Deşi cercetarea continuă să facă paşi mari înainte, încă există o mulţime de lucruri despre ele pe care nu le înţelegem. Doctorul Edward Howell, unul dintre pionierii studierii enzimelor, a propus o ipoteză cu adevărat interesantă. Aceasta spune că numărul enzimelor pe care le poate produce un organism viu este pre-

determinat. Doctorul Howell numeşte acest număr fix „potenţial enzimatic”. Iar atunci când potenţialul enzimatic este epuizat, organismul respectiv încetează a mai trăi.

Ipoteza doctorului Howell este foarte apropiată de teoria mea privind enzimele-sursă şi, în funcţie de direcţia în care va merge cercetarea, anticipez că existenţa enzimelor-sursă va fi demonstrată. Studiul enzimelor este încă în stadiul lui incipient, iar existenţa enzimelor-sursă este în acest moment doar o ipoteză, dar deja există o mulţime de indicii materiale care arată că ne putem întări de o manieră incredibilă caracteristicile gastrointestinale – şi sănătatea, prin urmare – prin respectarea unei alimentaţii care suplimentează enzimele şi printr-un stil de viaţă care nu epuizează enzima-sursă.

Stilul sănătos de viaţă pe care îl discut în cartea de faţă constă în sugestii pe care le-am făcut pacienţilor de-a lungul anilor. Mulţi dintre pacienţii mei bolnavi au fost vindecaţi ca urmare a adoptării acestor practici, pe care vi le voi prezenta aici. Fiţi totuşi pregătiţi pentru o surpriză, pentru că unele sugestii vor fi în totală contradicţie cu ceea ce se crede la ora actuală despre sănătate şi alimentaţie. Vă asigur că tot ce este prezentat în cartea de faţă a fost verificat. Pacienţii au primit aceste recomandări numai după ce am verificat că este un stil de viaţă sigur – şi am avut rezultate remarcabile.

Eu însumi urmez acest stil sănătos de viaţă. În toţi anii în care am practicat medicina, nu am fost bolnav nici măcar o dată. Prima şi ultima oară când am primit orice tratament medical prescris de un doctor, a fost la vârsta de 19 ani, când am avut gripă. Acum, trecut de şaptezeci de ani, încă lucrez în instituţii medicale, atât în Statele Unite, cât şi în Japonia. Deşi medicina este o meserie extrem de solicitantă, atât fizic, cât şi psihic, am fost capabil să-mi menţin sănătatea practicând zilnic stilul de viaţă sănătos descris în cartea de faţă.

Dată fiind experienţa personală a efectelor pozitive ale stilului meu de viaţă, mi-am determinat pacienţii să îl practice şi ei. Iar influenţa lui asupra pacienţilor mei a fost

excelentă, depăşind cu mult propriile mele rezultate. De exemplu, după ce mi-am antrenat pacienţii să înţeleagă şi să urmeze stilul acesta de viaţă, am observat că rata de revenire a cancerului a scăzut la zero.

Medicina modernă este practicată adesea de parcă organismul ar fi o maşină compusă din părţi independente, însă corpul uman este o entitate unică, în care toate părţile sunt interdependente. De pildă, efectele unei singure carii netratate se vor răspândi în tot corpul. În mod similar, hrana care nu a fost mestecată suficient de bine va solicita în plus stomacul şi intestinele, producând indigestii, blocând absorbţia de nutrienţi esenţiali şi creând astfel o mulţime de probleme peste tot prin organism. O problemă mică poate să pară irelevantă la prima vedere, dar nu rareori se întâmplă ca probleme mici să conducă la boli foarte grave.

Ne menţinem sănătatea prin diverse activităţi pe care le efectuăm în mod normal în viaţa cotidiană – mâncăm, bem, facem exerciţiu fizic, ne odihnim, dormim, ne menţinem într-o stare sufletească sănătoasă. Dacă survine vreo problemă în vreunul din aceste domenii, ea va afecta întregul corp. Dată fiind interconexiunea complexă din interiorul organismului uman, cred că enzimele-sursă au sarcina de a menţine homeostaza – adică echilibrul necesar pentru o viaţă sănătoasă.

Din nefericire, societatea modernă abundă în factori care ne consumă preţioasele enzime. Alcoolul, tutunul, drogurile, aditivii alimentari, chimicalele din agricultură, poluarea mediului, undele electromagnetice şi stresul emoţional sunt doar o parte din factorii care epuizează această enzimă. Pentru a ne menţine o sănătate bună, în societatea contemporană, este esenţial să înţelegem mecanismul propriului nostru corp şi să ne impunem prin exerciţiu dorinţa de a ne apăra sănătatea.

Din fericire, nu este deloc greu să o facem. Îndată ce am înţeles limpede ce epuizează enzimele-sursă şi cum pot fi suplimentate acestea, un simplu efort zilnic va fi suficient pentru a trăi tot restul vieţii noastre *fără a ne mai*

îmbolnăvi vreodată. Aş sugera înlocuirea vechii zicale „mâncaţi, beţi şi veseliţi-vă, pentru că mâine veţi muri” cu „mănâncă şi bea cu înţelepciune, ca să trăieşti vesel, şi azi, şi mâine”. Şi doresc, în această carte, să vă arăt cum se face.

Capitolul 1
Enzimele şi sănătatea ta – concepţii eronate şi adevăruri esenţiale

Au trecut patruzeci de ani de când am devenit specialist în endoscopia gastrointestinală. În acest timp, am conlucrat îndeaproape cu pacienţii mei pentru a descoperi cum să ducem o viaţă sănătoasă. Cred cu tărie că, oricât de mult ar încerca, un doctor nu poate menţine sănătatea unui pacient un timp îndelungat doar prin vizite şi tratarea bolilor. Sănătatea pe termen lung este rezultatul unor atitudini şi obiceiuri sănătoase. Să-ţi îmbunătăţeşti stilul de viaţă zilnic este esenţialmente mult mai important decât să te bazezi pe eficacitatea chirurgiei sau a medicamentelor.

Alimentaţia şi stilul de viaţă bazate pe factorul enzimatic, prezentate în cartea de faţă, au condus la o *rată de recurenţă 0% a cancerului.* Permiteţi-mi să repet: *niciunul* dintre pacienţii mei nu a mai făcut vreodată cancer. De ce? Pentru că pacienţii mei cu cancer şi-au luat foarte în serios sănătatea, şi-au pus toată încrederea în vindecarea corpului şi au practicat zilnic regimul meu de viaţă şi de alimentaţie. Este vorba de minunatul stil de viaţă pe care vi-l voi comunica în cartea aceasta, un set simplu de obiceiuri noi, care vă vor permite să vă bucuraţi de o sănătate bună până la vârste foarte înaintate.

Înarmaţi cu cunoştinţele furnizate de paginile care urmează, veţi fi în măsură să alegeţi între boală şi sănătate. În trecut, lumea credea că bolile puteau fi şi trebuiau vindecate exclusiv de doctori şi medicamente. Pacienţii erau pasivi; pur şi simplu primeau instrucţiunile şi medicamentele prescrise pentru ei. Dar trăim într-o cu totul altă epocă, în care toţi ne asumăm răspunderea

pentru propria sănătate. Noi toţi sperăm că nu ne vom îmbolnăvi niciodată – sau, dacă se va întâmpla, ne dorim cu tărie să ne vindecăm rapid. Poate credeţi că este imposibil acest lucru, dar vă asigur că nu este aşa. În această carte vă propun un mod de viaţă care să vă permită să trăiţi până la sfârşit fără să vă îmbolnăviţi vreodată.

Evident, pentru aceasta s-ar putea să fie necesar să schimbăm complet obiceiurile alimentare şi stilul de viaţă pe care le-am urmat până acum. Nu lăsaţi cerinţele acestui stil de viaţă să vă facă să ignoraţi sugestiile mele. Citiţi cu o minte eliberată de prejudecăţi. Cred cu tărie că atunci când veţi termina de citit cartea aceasta veţi fi inspiraţi să efectuaţi aceste schimbări.

Când cineva se îmbolnăveşte, vedem, adesea, cum se dă de ceasul morţii să ştie *de ce* s-a îmbolnăvit. Boala nu este o încercare şi nicio pedeapsă venită de la Dumnezeu. În cele mai multe cazuri, ea nu este nici pre-determinată genetic. Boala este mai degrabă, în majoritatea cazurilor, rezultatul obiceiurilor acumulate, de-a lungul timpului, de fiecare persoană în parte.

Poţi să ajungi un centenar foarte sănătos

Credeţi că sunteţi o persoană sănătoasă? Puţini sunt aceia care vor răspunde la această întrebare cu un „da” categoric. Spun puţini pentru că a nu fi bolnav nu înseamnă a fi sănătos. În medicina orientală, există un termen – „boala latentă”. Acest termen reprezintă o stare în care omul încă nu este bolnav, dar nici absolut sănătos nu este. Altfel spus, este o stare în care o persoană este la un pas de îmbolnăvire. Iar mulţi americani sunt, în prezent, în această stare.

Chiar şi persoane care se consideră sănătoase sunt adesea marcate de probleme cum ar fi o constipaţie (sau diaree) cronică. Sau insomnie cronică, sau umeri anchilozaţi, sau gât înţepenit. Aceste simptome sunt semnale, sunt nişte SOS-uri pe care ni le trimite organismul. Iar dacă le treci sub tăcere, „aşa sunt eu de obicei”, rişti ca situaţia să evolueze de la „aşa sunt eu” la o

boală serioasă.

În Statele Unite, speranţa de viaţă a crescut spectaculos, de la 47 de ani, în 1900, până la aproape 78, în 2006. Dat fiind că noi toţi suntem interesaţi să trăim mai mult, cineva ar putea spune că tendinţa asta e foarte bună.

Dar nu trebuie să fim prea plini de noi din cauza statisticilor. Numerele astea nu reflectă prea bine adevărata stare de sănătate a oamenilor. De exemplu, o persoană de o sută de ani care duce o viaţă sănătoasă şi o persoană tot de o sută de ani care e bolnavă la pat, contează la fel pentru statisticile speranţei de viaţă. Ambele au aceeaşi vârstă, dar nu au aceeaşi calitate a vieţii. Dacă nu eşti sănătos, nu poţi să te bucuri cu adevărat de ultima parte a vieţii. Foarte puţini sunt aceia care ar vrea să trăiască o viaţă lungă în pat, suferind. Cei mai mulţi oameni vor să trăiască o viaţă lungă numai dacă sunt sănătoşi.

Gândiţi-vă cum arată o rudă sau altă persoană apropiată mai în vârstă. V-ar plăcea să fiţi în aceeaşi stare de sănătate la vârsta lui / ei? Din nefericire, cei mai mulţi oameni vor spune „nu”.

Chiar dacă ai fost sănătos, starea corpului se deteriorează cu vârsta. Totuşi, una e să ai parte de un declin natural şi alta e să fii bolnav. Mama, care a urmat acest regim de viaţă, este sănătoasă şi activă chiar şi la cei 96 de ani ai ei.

Ce îi face pe bătrâni să se îmbolnăvească?

Deosebirea dintre un centenar sănătos şi unul care suferă la pat nu e una de vârstă. Este o diferenţă acumulată de-a lungul unui secol dintre nişte obiceiuri alimentare şi de viaţă. Pe scurt, dacă o persoană este sau nu sănătoasă, depinde de ce mănâncă şi de cum trăieşte zi de zi. Ceea ce determină starea de sănătate a unui ins este acumularea zilnică a unor lucruri cum ar fi mâncarea, apa, exerciţiul fizic, somnul, munca şi stresul. Dacă aşa stau lucrurile, atunci se ridică problema: cum ar trebui să trăim pentru a avea o viaţă lungă *şi sănătoasă*?

Industria serviciilor medicale şi cea a exerciţiilor

fizice au o piaţă imensă. Rafturile sunt pline cu produse destinate sănătăţii. Multă lume cumpără suplimente alimentare pentru că etichetele le spun că un remediu unic este suficient pentru a le rezolva problemele de sănătate, dacă beau sau înghit respectivul supliment în fiecare zi. Pe lângă aceasta, când reclamele TV şi cele din reviste îţi spun că „produsul X e numai bun pentru tine”, adesea produsul cu pricina va fi epuizat a doua zi de pe rafturi. Cu alte cuvinte, cei mai mulţi dintre noi nu înţeleg ce este cu adevărat bun pentru organismele lor şi sunt, adesea, manipulaţi cu uşurinţă de mass-media.

Prejudecăţi larg acceptate despre alimente

Eşti atent la un anumit lucru atunci când încerci să-ţi păstrezi sănătatea? Faci cu regularitate exerciţii fizice? Mănânci cum trebuie? Iei suplimente şi remedii naturiste?

Nu am intenţia de a critica actualele dumneavoastră obiceiuri alimentare şi nici stilul dumneavoastră de viaţă, dar vă recomand cu căldură ca, măcar o dată pe zi, să vă verificaţi starea sănătăţii şi să vă gândiţi dacă obiceiurile şi stilul dumneavoastră de viaţă chiar sunt eficiente în menţinerea sănătăţii proprii.

Spun asta pentru că multe produse pe care se pune ştampila „bun pentru dumneavoastră” conţin de fapt lucruri care fac rău organismului.

Mituri răspândite privind alimentele

••Mănâncă iaurt în fiecare zi, ca să-ţi îmbunătăţeşti digestia.

••Bea lapte în fiecare zi, pentru a evita deficienţa de calciu.

••Ia-ţi dozele zilnice de vitamine prin suplimente, nu prin fructe, pentru că fructele conţin o grămadă de carbohidraţi şi de calorii.

••Abţine-te de la consumul de carbohidraţi cum ar fi orezul sau pâinea, ca să nu te îngraşi.

••Încearcă să menţii o alimentaţie bogată în proteine.

••Asigură-ţi fluidele bând ceai verde japonez, pentru că e bogat în antioxidanţi.

••Fierbe apa de la robinet înainte să o bei, ca să înlături orice urmă de clor.

Adevărul este că încă nu am întâlnit un om care să consume zilnic iaurt şi, în acelaşi timp, să aibă o bună sănătate intestinală. Mulţi americani beau zilnic lapte şi consumă produse lactate încă din copilărie. Dar mulţi dintre aceşti oameni suferă de osteoporoză, care, de fapt, se presupune că ar trebui să fie prevenită de calciul din lapte. Fiind japonez-american şi, în acelaşi timp, şi doctor, tratez câteva luni pe an pacienţi la Tokyo. Şi văd că japonezii care beau cu regularitate ceaiuri bogate în antioxidanţi au aceleaşi probleme neplăcute de stomac. Vorbesc aici inclusiv despre instructori de la casele de ceai, care beau cantităţi mari de ceai verde în cadrul slujbei lor şi care au ceea ce se numeşte gastrită atrofică, boală precursoare a cancerului la stomac.

Amintiţi-vă ce mi-au spus cele peste 300 000 de cazuri clinice observate: o persoană cu o funcţie gastrointestinală slabă nu este niciodată cu adevărat sănătoasă. În lumina acestei constatări, de ce sunt considerate bune pentru sănătate nişte lucruri care ne atacă stomacul şi intestinele? În mare parte, pentru că oamenii au tendinţa să se uite la un singur aspect, la un efect al acelui aliment sau al băuturii respective, în loc să analizeze întregul ansamblu.

Să luăm, de exemplu, ceaiul verde. Nu există nicio îndoială că ceaiul verde, care conţine mulţi antioxidanţi, poate omorî bacterii şi are efecte antioxidante pozitive. Drept urmare, s-a răspândit ideea că dacă bei o grămadă de ceai verde japonez, o să-ţi prelungeşti viaţa, plus că, probabil, n-o să faci cancer. Totuşi, eu personal am serioase dubii privind acest „mit al antioxidanţilor”. Datele mele clinice dezavuează această credinţă larg răspândită. Examinându-mi pacienţii, am descoperit că persoanele care beau foarte mult ceai verde au probleme cu stomacul.

Este adevărat că antioxidanţii aflaţi în ceai sunt un tip de polifenol, care împiedică sau neutralizează efectele devastatoare ale radicalilor liberi. Totuşi, atunci când mai

mulţi dintre aceşti antioxidanţi sunt reuniţi, ei devin o substanţă numită tanin. Taninul este responsabil pentru aroma astringentă a unor plante şi fructe. De pildă, „amăreala” din numele curmalelor amare japoneze vine de la tanin. Taninul se oxidează cu uşurinţă, în funcţie de cât de mult a fost expus la oxigen sau la apă, devenind astfel rapid acid tanic. Mai mult, acidul tanic are capacitatea de a coagula proteinele. Teoria mea este că ceaiul care conţine acid tanic are un efect negativ asupra mucoasei stomacale – acea membrană de mucus care căptuşeşte stomacul – iar persoana în chestiune va dezvolta boli la stomac, cum ar fi ulcerul.

Adevărul este că, atunci când examinez cu ajutorul endoscopului stomacul pacienţilor care beau cu regularitate ceai (ceai verde, ceai chinezesc, ceai englezesc negru) sau cafea, care conţin cantităţi mari de acid tanic, descopăr de obicei o mucoasă gastrică subţiată de schimbările atrofice petrecute acolo. Această căptuşeală a stomacului – care este absolut vitală – se topeşte văzând cu ochii. Este un fapt bine cunoscut că schimbările cronice atrofice sau gastritele cronice pot evolua cu uşurinţă în cancer la stomac.

În lumea medicală, nu sunt singurul care a remarcat efectele dăunătoare ale consumului de cafea sau de ceai. La Conferinţa privind Cancerul din Japonia, din septembrie 2003, profesorul Masayuki Kawanishi de la Şcoala de Igienă a Universităţii Mie a prezentat un raport în care afirma că *antioxidanţii pot distruge ADN-ul.* În plus, pentru multe dintre tipurile de ceai vândute la supermarket în zilele noastre se folosesc substanţe chimice agricole în procesul de cultivare.

Dacă e să ţinem cont de efectele cumulate ale acidului tanic, ale substanţelor chimice agricole reziduale şi ale cafeinei, veţi înţelege de ce recomand cu tărie să bem apă chioară în locul ceaiului. Pentru băutorii de ceai care nu se pot abţine de la consumul lui, recomand frunzele de ceai crescute organic; beţi ceaiul *după* masă, nu pe stomacul gol, ca să evitaţi solicitarea exagerată a

mucoasei gastrice, şi nu beţi mai mult de 2–3 căni pe zi.

Mulţi oameni sunt induşi în eroare de concepţii greşite, dar răspândite, privind sănătatea lor, pentru că medicina de azi nu priveşte corpul uman ca pe un întreg. Timp de mulţi ani, doctorii s-au tot specializat, abordând şi tratând o singură parte a corpului. Astfel, nu mai vedem pădurea, din cauza copacilor. În organismul uman, toate părţile sunt interconectate. Faptul că o componentă a unui aliment este benefică pentru o anumită parte a corpului nu înseamnă că este bună pentru întregul corp. Când alegem un aliment sau o băutură, trebuie să privim tabloul de ansamblu. Nu poţi decide dacă un aliment este bun sau rău, pur şi simplu, luând în considerare un singur ingredient din el.

Consumul de carne nu îţi va mări vigoarea

În 1977 a fost publicat în America un foarte interesant raport privind alimentaţia şi sănătatea. Este vorba de *Raportul McGovern*.

Acest raport a fost publicat ca urmare a costurilor medicale sporite, care exercitau o presiune imensă asupra economiei. În ciuda progreselor în medicină, numărul persoanelor care se îmbolnăveau, în special de cancer şi de boli cardiovasculare, continua să crească an de an. Era clar că dacă nu se descoperea cauza îmbolnăvirii americanilor, dacă nu se lua o serie de măsuri concrete care să combată această tendinţă, situaţia putea deveni instabilă din punct de vedere financiar. Teama că va izbucni o criză a dus la constituirea unui comitet, în cadrul Senatului, prezidat de senatorul George S. McGovern.

Membrii comitetului, ajutaţi de cei mai buni specialişti în medicină şi nutriţie ai momentului, au compilat informaţii privind alimentaţia şi sănătatea din întreaga lume şi au studiat cauzele numărului sporit de îmbolnăviri. Concluziile şi datele au fost adunate într-un document de 5 000 de pagini: *Raportul McGovern*.

În raport s-a tras concluzia că multe boli sunt cauzate de obiceiuri alimentare greşite, iar publicarea lui a forţat americanii să ia o decizie foarte serioasă. Americanii nu

vor deveni nişte oameni sănătoşi dacă nu îşi vor schimba regimul alimentar.

La vremea aceea, era foarte obişnuită în Statele Unite o alimentaţie bogată în proteine şi în grăsimi, cum ar fi partea grasă a unui biftec sau hamburgeri cu carne grasă la cină. Proteinele sunt cu adevărat preţioase, pentru că ele sunt elementul de bază în construcţia corpului. Din acest motiv, se considera că este bine să consumi alimente bogate în proteine animale, şi asta nu numai pentru sportivi şi pentru copii în creştere, dar şi pentru persoane slăbite fizic şi pentru bătrâni. Chiar şi în Japonia, ideea adânc înrădăcinată că „vigoarea vine de la carne" era o influenţă a obiceiurilor alimentare americane.

Raportul McGovern nu numai că a dezavuat această credinţă răspândită, dar a şi descris alimentaţia ideală: nu alta decât cea din Japonia „Erei Genroku" (1688–1703), care consta în cereale ca aliment de bază, suplimentate de legumele sezoniere, plante marine şi mici cantităţi de peşte, pentru aportul de proteine. Mulţumită raportului, efectele benefice ale stilului alimentar japonez au început să atragă atenţia lumii. Se poate demonstra uşor că teoria conform căreia dacă nu mănânci carne, nu ţi se dezvoltă muşchii este falsă. Demonstraţia este simplă: să aruncăm o privire în natură. Ai zice că leii, animale carnivore, au nişte muşchi extraordinari. Dar adevărul este că animalele ierbivore, cum ar fi caii sau căprioarele, au muşchi mult mai bine dezvoltaţi decât ai leilor. Dovadă: leii şi tigrii nu au suficientă rezistenţă ca să-şi urmărească prada o perioadă mai lungă. Ei zvâcnesc în acţiune şi se folosesc de viteză pentru a prinde şi a ucide prada cât mai repede. Fac asta pentru că ştiu că dacă se ajunge la o probă de anduranţă nu vor avea nicio şansă în faţa muşchilor mai bine dezvoltaţi ai ierbivorelor.

Este, de asemenea, fals că dacă nu mănânci carne, nu vei creşte înalt. Elefanţii şi girafele sunt de câteva ori mai înalţi decât leii şi tigrii, şi totuşi sunt ierbivore.

Consumul de carne accelerează într-adevăr creşterea, iar creşterea rapidă şi maturizarea timpurie a

copiilor din ultimele câteva decenii se pot atribui aportului sporit de proteine animale. Totuşi, consumul de carne conţine o capcană periculoasă. După ce ai atins o anumită vârstă, creşterea corporală este înlocuită de alt fenomen, numit îmbătrânire. Consumul de carne accelerează într-adevăr creşterea, dar el accelerează şi procesul de îmbătrânire.

Poate că nu eşti dispus să renunţi la carne. Dar asta nu schimbă adevărul: consumi carne, vei avea parte de efecte neplăcute asupra sănătăţii şi vei îmbătrâni în mod accelerat. Înainte să închizi indignat cartea, citeşte materialul care urmează.

6 motive pentru care alimentaţia bogată în proteine îţi va afecta sănătatea

1. Toxinele din carne produc celule canceroase

Fiecare celulă conţine ADN (acid dezoxiribonucleic), o substanţă chimică în care sunt codificate forma şi funcţiile corpului. Reziduurile toxice ale digestiei alimentelor bogate în grăsimi şi proteine pot distruge ADN-ul, iar celulele pot deveni canceroase. Celulele canceroase încep să se multiplice după un program propriu. Sângele nostru conţine celule roşii, celule albe şi limfocite. Celulele albe şi limfocitele atacă inamicii, cum ar fi bacteriile şi virusurile, distrugându-i sau neutralizându-i. Atunci când aceste celule sunt distruse, prima linie de apărare a organismului nu va mai funcţiona, rezultatul posibil fiind infecţiile şi apariţia de celule anormale, canceroase.

2. Proteinele pot cauza reacţii alergice

Proteinele care nu au fost descompuse în nutrienţii componenţi vor intra în fluxul sanguin prin pereţii intestinului subţire, în calitate de substanţe străine. Asta se întâmplă adesea la copiii mici. Corpul reacţionează la introducerea unei substanţe străine prin crearea unei reacţii alergice. Acest tip de alergie la proteine este, în principal, rezultatul consumului de lapte sau de ouă. Aportul excesiv de proteine animale şi reacţiile alergice tot mai dese sunt cauza creşterii ratei de incidenţă a cazurilor

de dermatită atropică, erupţii, boli ale colagenului, colită ulcerativă şi boală Crohn.

3. Proteinele în exces solicită ficatul şi rinichii

Proteinele în surplus din organism trebuie să fie descompuse şi eliminate prin urină, ceea ce creează o sarcină imensă asupra ficatului şi rinichilor.

4. Un aport exagerat de proteine produce deficienţă de calciu şi duce la osteoporoză

Atunci când sunt create cantităţi mari de aminoacizi, sângele devine acid şi are nevoie de calciu pentru a-l neutraliza. Astfel, un consum exagerat de proteine conduce la pierderi de calciu. În plus, nivelul fosforului din carne este foarte ridicat, iar sângele trebuie să menţină un raport calciu:fosfor undeva între 1:1 şi 1:2. O alimentaţie care creşte concentraţia fosforului va determina organismul să retragă calciu din dinţi şi oase, pentru a menţine acest echilibru. În acelaşi timp, când ai cantităţi mari de fosfor şi calciu în corp, aceste elemente vor crea legături chimice, producând fosfat de calciu. Corpul nu poate absorbi acest compus, care va fi eliminat prin excreţie, mărind astfel deficitul de calciu şi făcând corpul pasibil de osteoporoză. Este şi cauza pentru care multe persoane din ţările cu alimentaţii bogate în proteine animale suferă de osteoporoză: oasele poroase sunt rezultatul penuriei de calciu.

5. Proteinele în exces pot conduce la pierderea energiei

Digerarea hranei cere cantităţi mari de energie. Proteinele în exces nu sunt complet metabolizate şi deci nu sunt absorbite, ceea ce conduce la putrefacţie în intestine şi la producţia de elemente secundare toxice. Când se foloseşte foarte multă energie, o cantitate mare de radicali liberi va fi creată. Radicalii liberi sunt responsabili pentru procesul de îmbătrânire, pentru cancer, boli cardiace şi aterosclerozã.

6. Proteinele în exces pot contribui la sindromul deficitului de atenţie la copii

Studii efectuate în ultimii ani arată o creştere a

cazurilor de deficit de atenţie la copii, însoţit de izbucniri de furie. Alimentaţia şi nutriţia pot avea un impact semnificativ asupra comportamentului copilului şi asupra capacităţii lui de adaptare socială. Există o tendinţă tot mai pronunţată în rândul copiilor de a consuma cantităţi mari de alimente cu înalt grad de prelucrare, fie acasă, fie la şcoală. Aceste alimente nu numai că au aditivi, dar au şi tendinţa de a mări aciditatea corpului. Proteinele animale şi zahărul rafinat sunt şi ele consumate în cantităţi mari, în timp ce legumele sunt adesea evitate. Proteinele animale şi zahărul necesită cantităţi sporite de calciu şi magneziu, conducând la o deficienţă de calciu. Iar deficienţa de calciu va irita sistemul nervos, contribuind la nervozitate şi irascibilitate.

Ce ne pot spune stomacul şi intestinele

În Japonia se consideră că poţi citi literalmente pe faţa omului care este calitatea vieţii lui. În Statele Unite, există zicala: „I se citeşte pe faţă.” Aşa cum trăsăturile faciale ale cuiva pot să-l trădeze ca „bun” sau „rău”, în funcţie de experienţa şi de starea sufletească a omului, şi stomacul şi intestinele pot avea caracteristici rele sau bune, care ilustrează starea de sănătate a individului.

Caracteristicile gastrointestinale ale unei persoane sănătoase sunt foarte curate. Un stomac sănătos este un stomac a cărui mucoasă este de un roz uniform, fără ridicături, fără neregularităţi pe suprafaţă; sub mucoasă nu sunt vizibile vasele de sânge. Mai mult, mucoasa gastrică a unui om sănătos este transparentă şi deci apare strălucitoare când reflectă lumina endoscopului. Intestinul unui om sănătos este roz, extrem de neted şi are pliuri mari şi uniforme.

Când eşti copil, caracteristicile tale gastrointestinale sunt curate, dar ele se schimbă în funcţie de alimentaţia şi de stilul de viaţă cotidian adoptate. Stomacul unei persoane nesănătoase este plin de pete şi, în anumite zone, roşu şi umflat. În plus, când stomacul dezvoltă o inflamaţie cronică sau acută a membranei mucoase, situaţie prevalentă atât la americani, cât şi la japonezi, căptuşeala

gastrică se subţiază şi vasele de sânge devin vizibile sub membrană.

Mai mult, când mucoasa gastrică începe să se atrofieze sau să se încreţească, celulele de la suprafaţă încearcă să compenseze, multiplicându-se în anumite regiuni şi producând denivelări în peretele gastric. În acest moment, stomacul este la doar un pas de cancer. Într-un intestin nesănătos apar pliuri inegale, din cauza îngroşării şi întăririi muşchilor pereţilor intestinali; în anumite zone apar constricţii, ca şi cum ar fi comprimate de o bandă de cauciuc.

Persoanele cu „boli latente”, care încă nu au dureri şi nici alte suferinţe fizice, nu prea au motive să renunţe la carne. Vor fi probabil foarte puţini americani neaoşi care să-mi urmeze sfatul. De ce? Poate pentru că pur şi simplu nu pot renunţa la carne. Presiunea socială este prea mare. Poate că toată viaţa lor s-au bazat pe carne în mesele zilnice şi nu ştiu ce altceva ar putea mânca. S-ar putea să reziste pur şi simplu pentru că nu pot vedea cum arată propriile lor măruntaie.

Când exteriorul corpului începe să prezinte schimbări fizice, începem să luăm mai în serios ideea de schimbare. Chelie, zbârcituri, grăsime, piele căzută, toate astea sunt supărătoare şi suntem motivaţi să cheltuim timp şi bani ca să încercăm să tratăm aceste simptome. Când vine vorba de schimbările din tractul digestiv, ce nu vezi, nu contează. Lumea crede că dacă nu ai o durere serioasă de burtă, totul merge bine. Nu facem nimic ca să ne îngrijim de interiorul stomacului şi al intestinelor, care continuă să se deterioreze. Apoi ne îmbolnăvim şi mulţi regretă că nu şi-au schimbat modul de viaţă, ca să împiedice apariţia bolii.

Pe mine, personal, mă interesează mai mult schimbările care au loc în interiorul corpului decât cele din afară. În parte, pentru că eu pot *vedea* caracteristicile interioare prin colonoscopul meu. Dar motivul principal este că aceste schimbări interne sunt legate direct de starea generală de sănătate a persoanei.

Pacienţii mei care urmează cu rigurozitate alimentaţia şi stilul de viaţă bazate pe factorul enzimatic o fac pentru că ştiu că de asta depinde viaţa lor. Dar la cei care au avut anterior cancer acest stil sănătos de viaţă are o mult mai mare însemnătate: 0% rată de recurenţă a bolii. Dar eu vreau să duc lucrurile şi mai departe: de la 0% rată de recurenţă să ajung la 0% rată de îmbolnăvire, prin simplul act de a convinge persoanele cu boli latente să urmeze acest stil sănătos de viaţă.

Pentru a obţine asemenea efecte, toată lumea trebuie să înţeleagă perfect ce schimbări au loc în interiorul intestinelor atunci când continuă să consume carne.

Principala cauză a distrugerilor provocate de carne în intestinele noastre este faptul că în carne nu există fibre alimentare, existând în schimb o cantitate mare de grăsime şi colesterol. În plus, carnea face ca pereţii colonului să devină treptat mai groşi şi mai rigizi. Asta se întâmplă din cauza lipsei de fibre alimentare din carne, care are drept efect o scădere pronunţată a scaunului din colon. Colonul trebuie să depună eforturi mult mai mari pentru a elimina o cantitate mai mică prin procesul de peristaltism. Cu alte cuvinte, o mişcare peristaltică excesivă conduce la muşchi intestinali mai groşi, mai mari, iar colonul devine mai rigid şi mai scurt.

Pe măsură ce pereţii colonului devin mai groşi, lumenul, sau cavitatea colonului, se îngustează. Deşi în colonul devenit mai rigid presiunea internă creşte, când cantităţi mari de grăsime sunt absorbite, pe lângă proteina animală, stratul de grăsime din jurul colonului se îngroaşă şi el, exercitând o presiune suplimentară asupra pereţilor intestinali. Pe măsură ce presiunea internă din colon creşte, membrana mucoasă este împinsă dinspre interior spre exterior, formând nişte cavităţi interstiţiale numite „diverticuli”; boala aferentă se numeşte „diverticuloză”.

În această situaţie, cantitatea de fecale, deja redusă, devine şi mai dificil de deplasat în interiorul colonului. Drept rezultat, în colon se acumulează scaun stagnant (fecale comprimate), care rămâne mult timp acolo. Scaunul

stagnant se acumulează, se agaţă de pereţii colonului şi, în combinaţie cu diverticuloza, ocupă spaţiul din interiorul cavităţilor diverticulare. Excreţia devine şi mai dificilă.

Scaunul stagnant care se acumulează în diverticuli sau între pliuri produce toxine, cauzând mutaţii genetice în celulele acelor secţiuni, ducând la formarea de polipi. Polipii cresc şi, în ultimă instanţă, devin canceroşi.

Deosebirea dintre intestinele americanilor şi cele ale japonezilor

Am ajuns prima oară la New York în 1963, în calitate de rezident la chirurgie. La vremea aceea, metoda tipică de analiză a colonului era prin clismă cu bariu, o procedură în cadrul căreia se injecta în colon o soluţie de bariu, după care colonul era examinat cu raze X. Metoda putea pune, într-adevăr, în evidenţă existenţa unor polipi mari, dar nu putea oferi detalii intime şi nici prezenta starea interioară a colonului. Mai mult, dacă era detectat un polip, trebuia efectuată o laparotomie – o incizie mare în abdomen – pentru a-l scoate de acolo. Laparotomia însemna solicitări serioase pentru pacient, atât mentale, cât şi fizice. În plus, această metodă de examinare nu putea deosebi un polip benign de unul canceros decât atunci când chirurgul se uita efectiv, în colon, în timpul operaţiei.

Pe vremea aceea, exista un endoscop, numit *proctoscop*, dar el consta dintr-un tub, de fapt o ţeavă metalică dreaptă şi oricât de mult s-ar fi străduit, doctorii examinatori nu puteau vedea mai adânc de aproximativ 20 de centimetri de la anus.

Drept urmare, am cumpărat, în 1967, un esofagoscop (folosit pentru examinarea esofagului) produs în Japonia şi am descoperit o metodă de a folosi acest aparat cu fibră optică pentru examinarea colonului. Acesta a fost primul meu colonoscop. După aceea, când s-a fabricat un dispozitiv special pentru examinarea colonului, mai lung (185 de centimetri), l-am cumpărat şi am început să-mi examinez pacienţii cu el. Am văzut pentru prima oară colonul unui american şi am fost surprins de starea jalnică

în care se găsea.

Colonul unui american, consumator de carne, era, în mod evident, mai dur şi mai scurt decât cel al unui japonez. Pe lângă lumenul mai îngust, în anumite zone se formaseră umflături inelare, de parcă erau legate cu benzi de cauciuc. Erau de asemenea şi mulţi diverticuli şi dese acumulări de scaun stagnant.

O asemenea stare de deteriorare a intestinelor conduce nu numai la boli cum ar fi cancerul la colon, polipi la colon şi diverticuloză. Mulţi oameni cu intestine nesănătoase vor contracta boli legate de stilul de viaţă, cum ar fi fibroizi, hipertensiune (tensiune înaltă a presiunii sanguine), arterioscleroză (întărirea arterelor), boli de inimă, obezitate, cancer la sân, cancer la prostată şi diabet. Când intestinele nu sunt sănătoase, organismul devine tot mai slăbit din interior.

Mulţi americani aveau probleme la colon încă de pe atunci; se spunea că o persoană din zece are polipi. Adevărul este că, în departamentul de chirurgie în care îmi făceam rezidenţiatul, operaţiile de eliminare a polipilor constituiau cam o treime din totalul operaţiilor. Situaţia era de aşa natură încât se făceau zilnic operaţii, în care se eliminau doar polipi minusculi, de un centimetru–doi. Asta m-a făcut să mă întreb dacă nu cumva se poate găsi o metodă de a scoate acei polipi care să nu streseze atât de mult pacienţii.

Între timp, în Japonia intrase în practica medicală un „fibroscop cu gastrocameră”, aparat făcut din fibră de sticlă cu cameră în vârf. Aşa că în iunie 1968 i-am adresat producătorului japonez o cerere revoluţionară. I-am cerut să proiecteze un fir electric care să poată fi introdus într-un colonoscop şi care să poată arde polipii, fără a mai fi nevoie să deschidem abdomenul. După multe discuţii cu reprezentanţa de la New York a firmei şi o grămadă de teste, în 1969, am devenit prima persoană din lume care a efectuat o polipectomie – adică înlăturarea unui polip prin folosirea unui fir flexibil introdus cu ajutorul unui colonoscop, fără deschiderea abdomenului.

Această inovaţie tehnologică a fost apoi aplicată la eliminarea de polipi din stomac, esofag şi intestinul subţire. După ce am expus cazurile mele de polipectomie colonoscopică la Conferinţa Societăţii Chirurgicale din New York în 1970 şi la Conferinţa Societăţii Americane de Endoscopie Gastrointestinală din 1971, s-a înfiinţat un nou domeniu al chirurgiei, numit „chirurgie endoscopică”.

Au trecut de atunci mai bine de 30 de ani. În acest timp, am continuat să lucrez atât în Japonia, cât şi în Statele Unite, observând schimbările caracteristicilor gastrointestinale ale pacienţilor din ambele ţări.

Japonia anilor 1960 intrase într-o perioadă de rapidă creştere economică şi învăţase să prindă din urmă şi chiar să depăşească America în anumite domenii. Prin 1961, laptele este introdus la masa de prânz din şcolile japoneze, iar populaţia a început să consume zilnic produse lactate, cum ar fi brânză şi iaurt. Odată cu aceasta, legumele şi peştele, care fuseseră baza alimentaţiei japoneze, au început să fie înlocuite cu proteine de origine animală. Treptat, alimentaţia japonezilor s-a transformat într-una bogată în proteine şi grăsimi, elementele ei principale devenind hamburgerii, fripturile de vită şi carnea de pasăre. Iar această tendinţă continuă şi în zilele noastre.

În schimb, după publicarea, în 1977, a *Raportului McGovern*, mulţi americani au început să se ocupe serios de îmbunătăţirea alimentaţiei proprii. Aceste deosebiri sunt evidente în caracteristicile intestinale ale pacienţilor din Statele Unite şi Japonia.

Intestinele japonezilor, pe vremuri atât de curate şi sănătoase, sunt într-un declin constant, din cauza schimbărilor din obiceiurile alimentare, şi încep să semene foarte mult cu cele ale americanilor, care au o alimentaţie bazată pe carne. Pe de altă parte, mulţi americani care se gândesc serios la sănătatea lor şi au renunţat la alimentaţia lor bogată în proteine şi grăsimi, şi-au îmbunătăţit caracteristicile intestinale. Drept rezultat, începând cu 1990, rata apariţiei polipilor şi a cancerului la colon a scăzut în America – o dovadă clară că poţi obţine

sănătatea intestinală prin îmbunătăţirea anumitor obiceiuri alimentare.

Rata de incidenţă a cancerului la stomac este de 10 ori mai mare în Japonia decât în America

Dată fiind predominanţa istorică a cărnii în alimentaţia americanilor, caracteristicile intestinale ale acestora rămân, în general, mai proaste decât cele ale japonezilor. Dar stomacurile japonezilor stau, în realitate, mult mai prost decât cele ale americanilor. Am examinat stomacuri de americani şi de japonezi şi am descoperit că japonezii sunt de douăzeci de ori mai pasibili de contractarea unei gastrite atrofice, o boală care constă în subţierea mucoasei stomacale. Mai mult, întrucât gastrita atrofică măreşte riscul de cancer la stomac, rata cancerului la stomac este de zece ori mai mare în Japonia decât în America.

La ora aceasta, obezitatea a devenit o problemă foarte serioasă atât în Japonia, cât şi în America. Dar obezii japonezi nu sunt la fel de graşi ca obezii americani. Adevărul este că japonezii nu sunt capabili să se îngraşe atât de mult. Vedem asta la luptătorii de sumo: este de datoria lor să câştige în greutate, dar nu există luptători japonezi de sumo care să aibă un corp ca al lui Konishiki (luptător sumo american, născut în Hawaii, care cântărea 275 de kilograme şi care a ajuns la rangul de *ozeki*, al doilea rang din sumo).

Japonezii nu pot deveni la fel de obezi ca americanii, pentru că înainte să apuce să se îngraşe atât de tare, vor avea probleme de stomac, iar acestea îi vor împiedica să mănânce mai mult. Cu alte cuvinte, motivul pentru care americanii pot deveni mult mai grei decât japonezii este acela că au sisteme digestive mai rezistente.

Examinând stomacuri la endoscop, am descoperit diferenţe considerabile între japonezi şi americani când e vorba de simptome. Când examinez un japonez, chiar dacă situaţia nu este prea gravă, el mi se va plânge de dureri de stomac şi de o stare generală de neplăcere şi de arsuri. Interesant este că am descoperit că un american, chiar

dacă are inflamaţii serioase ale mucoasei esofagului sau a stomacului, rareori se va plânge de arsuri sau de alte probleme.

O cauză a acestor deosebiri constă în cantitatea de vitamină A din alimentaţia americanilor. Vitamina A protejează nu numai mucoasa gastrică, ci şi toate celelalte membrane mucoase, cum ar fi cea oculară sau cea a traheii. Uleiul conţine multă vitamina A. Este drept că alimentaţia japonezilor s-a occidentalizat, dar volumul unor alimente cum ar fi uleiurile, untul sau ouăle consumate de japonezi încă este mult sub cel al consumului americanilor. Dacă te gândeşti la sănătatea în ansamblu a organismului uman, aceste tipuri de alimente nu sunt bune. Dar dacă te gândeşti la protejarea membranelor mucoase din întregul organism, aceste alimente au unele efecte pozitive.

Altă posibilă explicaţie a sistemului gastrointestinal mai rezistent al americanilor constă în numărul de enzime digestive conţinut de organismele lor. Enzimele digestive descompun alimentele şi ajută corpul să absoarbă nutrienţii. Numărul enzimelor digestive determină digestia şi absorbţia hranei. Digestia şi absorbţia se desfăşoară pas cu pas, pe măsură ce alte enzime se eliberează în diverse etape ale digestiei. Aceste niveluri încep cu saliva şi se deplasează spre stomac, duoden, pancreas şi intestinul subţire. În aceste condiţii, dacă fiecare organ secretă suficiente enzime digestive, atunci digestia şi absorbţia vor avansa fără probleme. Dar dacă este secretată o cantitate insuficientă de enzime digestive, atunci survine indigestia, iar celelalte organe vor fi solicitate suplimentar.

Cauza pentru care mulţi japonezi simt cu atâta uşurinţă simptome cum ar fi durerea de stomac, răul de stomac, chiar dacă nu sunt prea bolnavi, este aceea că ei au, de la bun început, mai puţine enzime digestive decât americanii. În plus, japonezii au tendinţa de a-şi administra imediat medicamente atunci când starea stomacului se înrăutăţeşte, spre deosebire de americani. Dar americanii iau altceva: suplimente cu enzime digestive. Însă aceste

suplimente nu sunt disponibile pe piaţa japoneză, unde se pot obţine numai cu reţetă, atunci când doctorul consideră că este necesar. Enzimele digestive sunt nişte suplimente extrem de populare în America. Ele se pot cumpăra cu uşurinţă de la magazinele de alimentaţie sănătoasă şi de la supermarketuri.

Realitatea este că să iei medicamente care suprimă secreţiile acide din stomac, înseamnă să accelerezi deteriorarea mucoasei gastrice. Antacizii şi medicamentele de stomac, foarte populare, cum ar fi combinaţia de substanţe care blochează H2 şi inhibitorii protonici, au parte de o publicitate care îi promovează ca fiind foarte eficienţi în suprimarea secreţiilor acide ale stomacului. Dar dacă suprimăm acidul gastric cu ajutorul medicamentelor, mucoasa stomacului se va atrofia, rezultatul fiind ceea ce am discutat mai sus: atrofia mucoasei gastrice evoluează, iar starea aceasta poate conduce la apariţia cancerului la stomac.

Dacă ai dureri sau, pur şi simplu, rău de la stomac, rugămintea mea este să îi spui doctorului exact cum stau lucrurile şi să-l laşi pe el (ea) să prescrie suplimentul enzimatic adecvat, în conformitate cu simptomele. Sau, dacă vrei să le cumperi de la un magazin de produse alimentare sănătoase, citeşte cu mare grijă etichetele. Administrarea de suplimente enzimatice digestive va atenua în mod vădit simptomele.

Cu cât iei mai mulţi antacizi, cu atât mai rău va sta stomacul tău

În corpul uman există două locuri în care un mediu extrem de acid funcţionează ca o măsură de protecţie. Unul este stomacul, iar celălalt este vaginul. Aceste două locuri au niveluri ale acidităţii extrem de mari, cu pH-uri între 1,5 şi 3,0, principalul rol al acidităţii fiind omorârea bacteriilor invadatoare.

Când faci baie sau faci sex, bacteriile intră în vagin, iar lactobacilii din vagin produc acizi puternici, care vor omorî invadatorii.

Bacteriile intră în stomac când mănânci. Se

estimează că la fiecare masă intră în stomac între 300 şi 400 de miliarde de bacterii. Puternicul acid din sucurile gastrice omoară majoritatea acestor bacterii.

Cu alte cuvinte, stomacul şi vaginul trebuie să producă acizi puternici, pentru a face faţă invaziei bacteriene. Adesea, atunci când suprimi producţia de acizi gastrici, indispensabili pentru protecţia organismului, bacterii care produc toxine puternice trec mai departe, în intestine, unde conduc la diaree şi la diverse boli.

Dacă este suprimată secreţia de acizi din stomac, este suprimată şi producţia de pepsină şi de acid clorhidric, care activează enzimele digestive; rezultatul este indigestia. Pe lângă aceasta, insuficient acid gastric înseamnă o mai dificilă absorbţie a fierului sau a unor minerale cum ar fi calciul sau magneziul. Astfel, persoanele care au avut o gastrectomie (înlăturarea parţială sau totală a stomacului) pentru tratarea ulcerelor sau a cancerului la stomac sunt întotdeauna anemice, pentru că stomacul a fost înlăturat şi nu mai secretă acizi specifici, corpul fiind incapabil să absoarbă fierul.

Mai mult, suprimarea acidului gastric distruge echilibrul bacterian din intestin, rezultatul fiind o slăbire a sistemului imunitar. Se spune că în intestinul uman trăiesc aproximativ un trilion de bacterii din cam 300 de specii diferite. Între acestea se găsesc aşa-zisele bacterii bune, cum ar fi *lactobacillus bifidus* (bifidobacteria) şi bacterii rele, cum ar fi bacteria galeză. Dar majoritatea bacteriilor din intestin nu sunt nici bune şi nici rele, sunt intermediare. Aceste bacterii au proprietăţi unice: dacă bacteriile „bune” din organism se înmulţesc în intestin, bacteriile intermediare devin bacterii „bune”. Dacă bacteriile „rele” se înmulţesc, bacteriile intermediare devin „rele”. Astfel, bacteriile intermediare vor înclina balanţa între bacteriile bune şi cele rele, iar această balanţă va determina sănătatea pe ansamblu a mediului intestinal.

Dacă secreţiile acide ale stomacului sunt insuficiente, enzimele digestive nu pot fi activate; drept rezultat, hrana

nedigerată va avansa direct în intestine. Alimente care ar fi trebuit să treacă prin digestia primară şi să fie absorbite în intestin vor ajunge nedigerate în colon. Temperatura din interiorul colonului este de 37 de grade Celsius, echivalentă cu o zi toridă de miez de vară. Mâncarea nedigerată se descompune şi apare o fermentaţie anormală. Prin urmare, numărul de bacterii rele din colon ajunge la cote nefireşti, slăbind sistemul imunitar.

Astfel, cu cât iei mai mulţi antacizi, cu atât mai multe distrugeri suferă corpul tău. Pentru a evita aceste distrugeri, trebuie să *previi* arsurile de stomac sau senzaţiile de balonare care te determină să iei antacizi. Dacă înţelegi cauza arsurilor şi a balonărilor, poţi să le previi cu puţină precauţie.

Arsurile survin atunci când acidul din stomac urcă în esofag. Esofagul este foarte sensibil la acid, pentru că, în mod normal, el este un mediu alcalin. Astfel, când acidul gastric urcă până în esofag, persoana afectată îşi înghite instinctiv saliva (care este alcalină), spălând acidul refulat. Totuşi, atunci când mănânci prea mult sau când ai o indigestie, situaţii care determină acidul să se acumuleze, devenind greu de spălat cu salivă, rezultatul sunt nişte iritaţii ale esofagului care seamănă cu nişte zgârieturi, numite eroziuni esofagiene. În această situaţie, dacă acidul gastric refulează în esofag, e ca şi cum ai pune alcool pe o rană, simptomele fiind durere sau neplăcere şi cunoscute ca arsuri. Iar medicamentele antiacide aduc o alinare prin împiedicarea apariţiei altor secreţii acide în stomac.

Altfel spus, ca să suprimi arsurile stomacale, tot ce trebuie să faci este să împiedici conţinutul stomacului să refuleze în esofag. Pentru aceasta, trebuie, în primul rând, să te abţii de la a mânca şi a bea prea mult şi să reduci consumul de tutun, alcool şi cafea. Alt lucru important de ţinut minte este că ar trebui să termini masa de seară cu patru sau cinci ore înainte de a te culca, pentru ca stomacul să fie gol atunci când dormi.

În mucoasa gastrică se găsesc minuscule protuberanţe numite *villi*, care secretă acizii gastrici. Când

iei antacizi pentru a suprima secreţia de acid gastric, aceste vilozităţi se scurtează tot mai mult, iar funcţia lor se atenuează. Este fenomenul numit atrofie a mucoasei. Pe măsură ce atrofierea avansează, mucoasa gastrică se subţiază, cauzând inflamaţii – gastrita atrofică. Stomacul cu gastrită atrofică devine cu uşurinţă un focar de infecţie cu *Helicobacter pylori* (H. pylori) şi cu alte tipuri de bacterii, care vor înrăutăţi permanent inflamaţiile din stomac, rezultatul final fiind cancerul la stomac.

Infecţiile cu H. pylori sunt obişnuite în Statele Unite, iar persoanele infectate au riscuri de două până la şase ori mai mari de a face cancer la stomac. H. pylori se pot ascunde în mucus, care protejează mucoasa gastrică de acizii din stomac. Dat fiind că H. pylori se contractează oral, rata de infecţie creşte cu vârsta. Se estimează că, la persoanele de peste 50 de ani, rata de infecţie cu H. pylori este de 50 la sută.

Infecţia cu H. pylori nu conduce automat la cancer la stomac, dar pentru a suprima înmulţirea lui H. pylori este mai bine să eviţi, pe cât posibil, să iei medicamente de stomac, inclusiv antiacizi.

Toate medicamentele sunt străine organismului

Americanii iau cu prea mare nonşalanţă medicamente. Deşi uneori medicamentele sunt necesare pentru tratarea anumitor boli, eu cred că toate medicamentele, fie ele cu reţetă sau fără, sunt, în esenţă, dăunătoare pentru organism, pe termen lung. Unii cred că medicamentele alternative nu au efecte secundare şi sunt doar benefice, dar şi această concepţie este eronată. Fie că sunt chimicale, fie că sunt ierburi, medicamentele sunt, în general, străine organismului.

Ultima oară când am fost bolnav aveam 19 ani, doborât la pat de gripă. Aşa că practic nu am luat niciun medicament în viaţa mea. Sunt ca proverbialul canar din mina de cărbuni. Dat fiind că de câteva decenii bune nu am luat niciun medicament, că nu consum alcool şi nici tutun şi că mănânc doar alimente care nu conţin aditivi sau chimicale agricole, voi avea o reacţie extremă chiar şi la o

cantitate minusculă de medicamente. De exemplu, dacă voi consuma supă *miso* în care mirodeniile conţin chimicale, pulsul îmi creşte cu 20 de bătăi pe minut şi efectiv simt cum mi se înroşeşte faţa. Chiar dacă beau o singură ceaşcă de cafea sau ceai, tensiunea mea sanguină creşte cu 1 sau 2 puncte.

În zilele noastre, multe persoane care reacţionează chiar şi la cele mai mici cantităţi de medicamente, ca mine, sunt etichetate „hipersensibile la medicaţie”, dar după părerea mea este o etichetă eronată. Aceasta este starea naturală a corpului uman. Cei mai mulţi oameni consumă cu regularitate alcool, tutun, cafeină şi băuturi răcoritoare, mănâncă alimente care conţin aditivi alimentari şi mirodenii chimice şi de aceea dezvoltă o toleranţă la substanţe chimice, devenind mai puţin sensibili la stimuli.

Dar eu sunt şi medic şi, ocazional, trebuie să le prescriu medicamente pacienţilor, atunci când consider că este necesar. Câtă vreme vor continua să prescrie medicamentaţie, doctorii au datoria să aleagă măcar acele medicamente care vor solicita cel mai puţin organismul. Din acest motiv, înainte de a prescrie un medicament nou, îl voi testa întotdeauna pe organismul meu, care este foarte sensibil la medicamente. Aceasta înseamnă că voi lua un sfert sau o optime din doza prescrisă, urmărind reacţia propriului meu corp. Verific agresivitatea medicamentului experimentând pe propria piele.

Evident, în America toate efectele larg cunoscute ale medicamentelor sunt scrise în detaliu pe ambalaj. Dar, dacă nu îl iau eu însumi, nu voi cunoaşte niciodată adevăratele efecte ale unui medicament. De fapt, multe tipuri de medicamentaţie vor produce efecte care nu sunt amintite în documentaţia însoţitoare. Astfel, eu pot să explic efectele secundare atât din propria mea experienţă, cât şi din literatură. Numai după ce înţeleg complet un medicament îl prescriu unui pacient.

Totuşi, în ultimii ani am încetat să folosesc propriul meu corp pentru a testa efectele medicamentelor, pentru că un anume medicament încercat pe mine însumi m-a

adus într-o stare în care am crezut că voi muri. Mă refer la un medicament popular pentru tratarea disfuncţiei erectile la bărbaţi.

La început, am încercat să rup în patru bucăţi cea mai mică tabletă disponibilă, cea de 50 mg. Dar tableta este atât de tare, încât nu am putut să o sparg, oricât de mult am încercat. Aşa că am ras puţin din pastilă, am pus praful respectiv pe vârful degetului şi mi-am lins degetul. Deşi era o cantitate de nici măcar o şeptime din cea normală, am avut parte de nişte suferinţe cumplite. Chiar şi acum, când mă gândesc la incident mă bucur că nu am luat mai mult.

Efectele au apărut după doar aproximativ 10 minute. Prima reacţie a fost o congestie nazală. Apoi am început să respir cu greutate şi să simt ca şi cum mi s-ar umfla faţa. Respiraţia mi-a devenit atât de grea, încât credeam că o să mor sufocat. Vă spun sincer: erecţia era ultimul lucru care mă preocupa la ora aceea. În acel moment, covârşit de suferinţă şi anxietate, m-am rugat în tăcere să nu mor pe loc.

Din această experienţă am învăţat un lucru: cu cât apar mai rapid efectele, cu atât medicamentul este mai toxic. Când alegeţi un medicament, vă rog să nu uitaţi că un medicament eficient, care aduce o uşurare imediată, va fi mult mai nociv pentru organism decât multe alte medicamente.

Chiar şi medicamentele gastrointestinale au nişte efecte secundare neaşteptate. De exemplu, dacă un om ia cu regularitate antacizi cum ar fi blocatorii H2, există posibilitatea apariţiei disfuncţiei erectile. Există studii care arată o descreştere rapidă a densităţii spermatozoizilor. De aceea, nu exagerez când spun că problemele pe care le-am întâlnit în ultimii ani privind sterilitatea masculină se pot atribui diverşilor antacizi puternici de pe piaţă.

Între cei care sunt obişnuiţi să ia cu regularitate medicamentaţie pe reţetă, există unii care probabil nu ştiu ce fel de medicamente iau şi care sunt efectele lor primare şi cele secundare. Dar orice tip de medicament va exercita

un stres oarecare asupra organismului şi de aceea este important să ştii care sunt riscurile aferente.

Arsura de stomac este un avertisment emis de organism; nu îl neglijaţi

De-a lungul anilor, am remarcat că pacientele mele cu cancer la sân au caracteristici intestinale rele, cum ar fi diverticuloză sau scaun stagnant. Părerea generală este că nu există nicio legătură între cancerul la sân şi cel la colon. Din ce am văzut în anii mei de practică, aceste două tipuri de cancer sunt de fapt foarte înrudite. Cercetătorii încearcă disperaţi să afle cauza cancerului, dar realitatea este că nu există un factor unic. Ce spun aici este adevărat şi pentru alte boli, pentru că diverse aspecte din jurul nostru – hrana, apa, medicamentele, lipsa de exerciţiu fizic, stresul, mediul în care trăim – toate influenţează subtil corpurile noastre şi conduc la apariţia bolii.

Din cauza apariţiei domeniilor specializate ale practicii medicale, există tendinţa de a studia doar acea parte a corpului în care se dezvoltă o anumită boală. Când pacienţii se plâng de arsuri la stomac, doctorii le spun să ia medicamente care să suprime secreţia de acizi gastrici, pentru că ei cred că arsura este „hiperaciditate gastrică”. Cu alte cuvinte, ei cred că este produs prea mult acid în stomac şi că această hipersecreţie trebuie cumva suprimată cu medicamente. Este adevărat că dacă suprimi secreţia de acizi gastrici vor dispărea simptomele de arsură. Dar, cum am spus mai sus, această formă de tratament va cauza daune serioase şi va solicita la maximum toate celelalte părţi ale corpului. Cred că ideea că arsurile, refluxul acid şi indigestia acidă ar fi rezultate ale „hiperacidităţii gastrice” este greşită. În realitate, *prea mult acid în stomac este un nonsens.* Acidul din stomac este produs pentru că este necesar pentru menţinerea echilibrului şi a sănătăţii pe ansamblu. Dacă vei anihila aceste mecanisme naturale ale organismului cu medicamente, cred că rezultatul va fi scurtarea vieţii.

Corpul uman constă dintr-un sistem foarte complex şi cu un echilibru foarte delicat. Acest sistem funcţionează şi

în interiorul celor aproximativ 60 de trilioane de celule care constituie corpul uman. Dacă te preocupă serios sănătatea proprie, gândeşte-te că organismul porneşte de la nivelul celular. Celulele noastre sunt permanent înlocuite de celule noi. Celulele din anumite zone ale corpului sunt complet înlocuite cu altele noi în decurs de doar câteva zile. În alte zone, acelaşi proces poate dura câţiva ani. În cele din urmă, toate celulele sunt înlocuite. Aceste noi celule sunt create din apa şi hrana pe care le consumăm zilnic. Pornind de la această constatare, putem spune că sănătatea noastră este determinată de calitatea apei şi a hranei consumate de noi.

Sistemul nostru gastrointestinal, care absoarbe hrana şi apa, este deci partea fundamentală a corpului nostru. O calitate proastă a apei şi a hranei va face ca sistemul gastrointestinal să fie primul care suferă. Mai târziu, elementele rele care sunt absorbite trec în sânge şi sunt transportate de acesta la toate celulele din organism. Oricât de slabe calitativ ar fi ingredientele, celulele trebuie să folosească ce au la dispoziţie pentru a construi noi celule. Astfel, calitatea hranei şi a apei ne determină sănătatea.

După ce am descoperit că starea de sănătate a întregului organism este reflectată în caracteristicile gastrointestinale, le-am cerut pacienţilor să completeze nişte chestionare privind stilul de viaţă şi alimentaţia lor. Aceasta pentru a afla ce e bun şi ce e rău pentru organism, fără a mă lăsa influenţat de prejudecăţile pe care le aveam până atunci. Am putut ajunge la nişte concluzii proprii observând rezultatele mele clinice. Ce se întâmplă în interiorul corpului uman diferă de ceea ce se întâmplă într-un experiment din laborator. Unica modalitate de a descoperi adevărul este de a întreba direct organismul.

Numărul enzimelor este cheia sănătăţii tale

Coroborând rezultatele din chestionarul meu cu diverse date clinice, am aflat că există un factor unic care joacă un rol central în menţinerea sănătăţii unei persoane. Acest factor este factorul enzimatic.

După cum am menţionat mai sus, termenul de „enzimă” se defineşte prin „catalizator proteinic produs în celulele unei entităţi vii”. Pe scurt, este un element necesar unei entităţi vii pentru a continua să trăiască.

Oriunde este viaţă, fie ea animală sau vegetală, vei găsi şi enzime. De exemplu, un lăstar apare dintr-o sămânţă de plantă pentru că acolo acţionează enzimele. Enzimele funcţionează şi când un mugur se transformă în frunză. Activităţile organismului nostru sunt susţinute şi ele de un mare număr de enzime. Digestia şi absorbţia, mecanismul metabolic prin care celulele vechi sunt înlocuite de celule noi, descompunerea toxinelor şi detoxificarea sunt, toate, rezultate ale acţiunii enzimelor.

Cele peste 5 000 de tipuri de enzime care acţionează în interiorul corpului uman se împart în două categorii mari: cele produse în interiorul organismului şi cele care vin din afară, sub formă de hrană. Între enzimele create de corp, aproximativ 3 000 de tipuri sunt produse de bacteriile intestinale.

O calitate comună tuturor persoanelor cu bune caracteristici gastrointestinale este aceea că ele consumă o mulţime de alimente bogate în enzime. Asta nu înseamnă doar consumarea de enzime venite din exterior, ci şi crearea unui mediu intestinal propice producerii active de enzime de către bacteriile intestinale.

Pe de altă parte, persoanele cu caracteristici gastrointestinale rele au în comun stiluri de viaţă care accelerează epuizarea enzimelor. Consumul curent de alcool şi tutun, mâncatul excesiv, consumul de alimente cu aditivi, medii stresante şi administrarea de medicamente vor epuiza o mare cantitate de enzime. Alte obiceiuri care distrug cantităţi importante de enzime includ consumul de alimente rele, care produc toxine în colon, expunerea la raze ultraviolete şi la alte unde electromagnetice care produc radicali liberi, care, la rândul lor, necesită detoxificarea cu ajutorul enzimelor, şi expunerea la stresul emoţional.

Învăţătura trasă este că trebuie să ducem o viaţă

care măreşte cantitatea de enzime din corp, în loc să o diminueze. Această învăţătură este chintesenţa Programului de stil de viaţă şi de alimentaţie bazat pe factorul enzimatic.

Dacă un organism posedă enzime din belşug, vitalitatea şi sistemul imunitar sunt amplificate. Evitaţi epuizarea enzimelor corporale – menţineţi un nivel suficient al enzimelor – şi corpul va fi sănătos.

În momentul acesta, numai un organism viu este capabil de a crea enzime. Putem să producem alimente artificiale care conţin enzime, cum ar fi alimentele fermentate, dar aceste enzime sunt, de fapt, produse de microorganisme cum ar fi bacteriile. Astfel, chiar dacă putem crea un mediu în care microorganismele produc enzime, nu putem sintetiza artificial enzimele noi înşine.

De aceea, programul alimentar şi de stil de viaţă bazat pe factorul enzimatic subliniază importanţa hranei. Cum am spus mai sus, consumul de alimente care conţin enzime creează un mediu intestinal care permite bacteriilor intestinale să producă enzime. Dacă fiecare entitate vie are un potenţial enzimatic predeterminat, este cu atât mai vital pentru noi, care trăim într-un mediu stresant şi poluant, să consumăm şi să folosim eficient enzimele produse de alte entităţi vii.

Totul se reduce la enzimele-sursă

Am vorbit despre „enzime” cu un singur cuvânt, dar este nevoie de peste 5 000 de tipuri de enzime pentru ca un om să-şi efectueze activităţile. Există multe tipuri, pentru că fiecare enzimă are o funcţie unică. De exemplu, enzima digestivă numită amilază, aflată în salivă, va reacţiona numai cu amidonul, în vreme ce pepsina, aflată în sucul gastric, va reacţiona numai cu proteinele.

Dacă priveşti lucrurile astfel, se ridică imediat o întrebare: bun, băgăm în noi o mulţime de suplimente enzimatice prin hrană, mai produc enzime şi bacteriile din intestin. Dar cum putem fi siguri că vom consuma exact „tipul potrivit” de enzime, tipul necesar organismului la un moment dat?

Adevărul este că, chiar dacă vei consuma alimente care abundă în enzime, aceste enzime nu sunt direct absorbite şi folosite ca atare de organismul uman. Unele enzime, cum ar fi cele din ridichile *daikon* sau din cartofii dulci, acţionează direct în organele digestive, cum ar fi gura sau stomacul. Dar acestea sunt nişte excepţii. Cele mai multe enzime din alimente sunt descompuse în cadrul procesului de digestie şi absorbite prin intestin sub formă de peptide sau aminoacizi.

Vă puteţi întreba de ce aceste enzime sunt atât de importante, dacă nu le poţi folosi direct. Dar nu asta e problema. Datele clinice pe care le-am cules arată limpede că persoanele care consumă alimente bogate în enzime prezintă şi un nivel ridicat al enzimelor corporale.

Deci ce se întâmplă în corp, cum se produc aceste enzime? De aici încolo, voi explica teoria mea, bazată pe mai mult de patruzeci de ani de practică medicală zilnică, în care am examinat sute de mii de tracturi digestive. Observând datele mele clinice, am creat o ipoteză, conform căreia trebuie să existe o enzimă-prototip – o enzimă-sursă – pe care eu o numesc „enzima-minune”.

Am început să cred că s-ar putea să existe o enzimă-prototip pentru că am remarcat că atunci când o cantitate mare dintr-o anumită enzimă era folosită într-o anumită zonă a corpului, apărea o penurie în enzimele necesare în alte regiuni. Am dat mai sus un exemplu: când este consumată o cantitate mare de alcool, multe enzime vor fi folosite pentru a descompune alcoolul. Rezultatul este o lipsă acută de enzime necesare în alte zone, pentru digestie şi absorbţie.

Această observaţie m-a condus la concluzia că miile de tipuri de enzime trebuie să îşi aibă cu toate originea într-un prototip, care este produs mai întâi şi care apoi se converteşte, la nevoie, într-o enzimă specifică, folosită acolo unde este necesar.

Enzimele sunt responsabile pentru toate funcţiile unui organism viu. Mişcările degetelor, respiraţia, bătăile inimii, toate activităţile acestea sunt posibile mulţumită

enzimelor. Dar sistemul ar fi ineficient dacă fiecare enzimă folosită într-o anume activitate ar fi creată de la bun început în forma ei finală, fără a lua în seamă necesităţile în continuă schimbare ale organismului.

Dacă ipoteza mea este corectă, atunci când un organ sau o parte a corpului foloseşte o porţiune prea mare din rezerva de enzime, organismul va reuşi doar cu greu să menţină homeostaza, să repare celulele şi să susţină sistemele nervos, endocrin şi imunitar, pentru că sursa de enzime va fi fost epuizată şi va apărea o penurie în acele zone.

Celălalt argument pentru care cred în existenţa enzimelor-sursă este că folosirea curentă a alcoolului, tutunului şi drogurilor va determina organismul să dezvolte o toleranţă pentru aceste substanţe.

De exemplu, dacă bei alcool, acesta este absorbit în stomac şi în intestin, se acumulează în ficat şi este descompus de enzimele specifice alcoolului. Există mai multe tipuri de enzime care acţionează în ficat în exact acest scop. Totuşi, rata de descompunere a alcoolului diferă considerabil de la o persoană la alta. Oamenii cu metabolism rapid al alcoolului posedă multe enzime care sunt în măsură să rupă molecula de alcool în ficat. Asemenea persoane au o toleranţă ridicată la alcool. Pe de altă parte, persoanele cu o toleranţă scăzută la alcool au prea puţine enzime disponibile pentru descompunerea moleculelor de alcool.

Totuşi, chiar şi persoanele care aveau iniţial o toleranţă slabă la alcool pot să-şi mărească această toleranţă şi, în ultimă instanţă, vor putea să bea mult. Atunci când ficatul recunoaşte că este nevoie de un număr mare de enzime, organismul se ajustează şi îşi concentrează enzimele pentru metabolizarea alcoolului.

Astfel, numărul enzimelor dintr-o anumită zonă a corpului se va schimba atunci când este nevoie. Cum este posibil un asemenea lucru? Prin existenţa unei enzime-sursă, care se poate transforma în orice tip de enzimă. Atunci când se consumă alimente care conţin enzime,

organismul stochează enzime-sursă, gata să fie folosite la nevoie.

La această oră, existenţa unei enzime-sursă este încă o ipoteză, dar eu am dovezi în sprijinul acesteia, din datele colectate de mine.

De ce medicamentele anti-cancer nu ne vindecă de cancer

Am discutat deja despre rolul distructiv al medicamentelor în organism. Cea mai mare problemă constă în faptul că medicamentele consumă un mare număr de enzime-sursă. Iar dintre medicamente, cele mai solicitante pentru enzimele-sursă sunt medicamentele anti-cancer.

Conform practicii medicale curente, substanţele folosite în chimioterapie se folosesc un timp limitat după operaţie, pentru a împiedica răspândirea cancerului, chiar dacă nu există dovezi că ar fi survenit metastaza. Aceste substanţe acţionează prin otrăvirea multor celule ale organismului, atât normale, cât şi maligne, în speranţa că organismul va regenera celulele normale, lăsându-le pe cele maligne să moară.

Dat fiind că medicamentele folosite în chimioterapie sunt de fapt nişte otrăvuri mortale, eu nu le folosesc decât în cazuri absolut ieşite din comun. De exemplu, chiar dacă se descoperă celule canceroase în afara colonului, în nodulii limfatici, eu nu voi apela la chimioterapie. Planul meu de tratament constă, în primul rând, în înlăturarea chirurgicală a părţii invadate de cancer; după ce cancerul vizibil este înlăturat, încep să elimin ceea ce cred eu a fi *cauza* cancerului la respectivul pacient. Evident, mai întâi, îi recomand pacientului să renunţe la tutun şi alcool, să renunţe total la consumul de carne, de lapte şi de produse lactate. Pe lângă recomandarea de a urma Programul de alimentaţie şi stil de viaţă bazat pe factorul enzimatic, pacienţii sunt îndemnaţi şi să-şi ajusteze perspectiva mentală, antrenându-şi mintea să invoce cât mai multe gânduri şi sentimente de fericire. Astfel, planul meu de tratament are drept scop împiedicarea recurenţei

cancerului, prin întărirea imunităţii organismului, prin promovarea unei mai bune sănătăţi fizice şi psihice.

Enzimele sunt răspunzătoare pentru repararea şi regenerarea celulelor, pentru întreţinerea sistemului imunitar şi pentru alte activităţi vitale. Numărul de enzime-sursă din organism determină dacă sistemul imunitar va funcţiona normal sau nu.

Consider că medicamentele anti-cancer sunt otrăvuri pentru că ele eliberează o cantitate mare de radicali liberi, foarte toxici. Prin aceasta, medicamentul omoară celulele canceroase din întregul organism.

Dar nu sunt omorâte numai celulele canceroase. În procesul respectiv mor şi multe celule normale. Vechea zicală „cui pe cui se scoate" probabil că a determinat modul în care doctorii folosesc medicaţia anti-cancer. În acelaşi timp, tratamentele chimioterapeutice pot fi considerate carcinogene.

Organismul uman acţionează, în permanenţă, pentru menţinerea homeostazei. Aceasta este cauza pentru care, atunci când în corp se acumulează cantităţi mari de radicali liberi foarte toxici, enzime-sursă de peste tot se transformă în enzimele specifice detoxificării acestor radicali liberi. Organismul încearcă să neutralizeze cum poate el mai bine pagubele cele mai grele produse de radicalii liberi.

Să nu fiu înţeles greşit: mulţi au reuşit să se vindece de cancer folosind chimioterapia, dar mulţi dintre aceşti oameni sunt tineri şi probabil că aveau la dispoziţie cea mai mare parte din resursele lor de enzime-sursă. Nivelul enzimei-sursă descreşte cu vârsta. Evident, există şi diferenţe de la individ la individ, dar chimioterapia va reuşi cel mai probabil la tineri, pentru că aceştia încă au suficiente enzime-sursă capabile să ajute organismul să-şi revină după stresul tratamentului.

Binecunoscutele efecte secundare ale chimioterapiei sunt pierderea poftei de mâncare, greaţa şi căderea părului, dar după părerea mea toate aceste simptome au loc pentru că se folosesc cantităţi imense de enzime pentru

detoxificare. Numărul enzimelor-sursă consumate în procesul detoxificării de după chimioterapie ar trebui să fie imens.

Atunci când nu sunt suficiente enzime digestive, o persoană îşi pierde pofta de mâncare. În acelaşi timp, metabolismul celular se diminuează, din cauza cantităţii insuficiente de enzime metabolice, iar membrana mucoasă a stomacului şi cea a intestinului îşi pierd aspectul regulat, cauzând greaţa. Deficienţa de enzime metabolice conduce la pielea descuamată, la ruperea unghiilor şi la pierderea părului. (Acelaşi lucru se întâmplă şi cu alte medicamente care ajung în corp, deşi gravitatea simptomelor este diferită.)

Medicamentele nu pot, esenţialmente, să vindece bolile. Unicul drum către o vindecare în orice boală constă în stilul nostru cotidian de viaţă.

De ce cancerul nu revine la persoanele care urmează Programul de alimentaţie şi stil de viaţă bazat pe factorul enzimatic

Tumorile se formează atunci când celulele anormale se multiplică şi devin mase distincte în interiorul ţesuturilor. Aceste mase pot fi tumori benigne, care nu intră în metastază, nu se infiltrează în alte părţi ale corpului şi au o creştere limitată. Sau pot fi maligne, invazive, caz în care e vorba de cancer.

Când eşti diagnosticat cu cancer, primul lucru pe care trebuie să îl verifici este dacă a intrat sau nu în metastază. Dacă a intrat, va fi dificil să înlături pe cale chirurgicală toate zonele afectate şi să ai parte de o recuperare totală.

Metastaza înseamnă apariţia cancerului în altă regiune decât cea iniţială. În general, se spune că un cancer a intrat în metastază atunci când celulele canceroase se deplasează prin nodulii limfatici şi prin vasele de sânge şi ajung la alte organe, unde încep să se înmulţească. Dar eu am o concepţie diferită. Cred că procesul de multiplicare al celulelor canceroase într-un loc are repercusiuni în alte organe, făcând ca întregul corp să

fie mai vulnerabil la cancer.

În mod obişnuit, cancerul este descoperit atunci când tumoarea a crescut până la un diametru de un centimetru. O tumoare se dezvoltă dintr-o singură celulă canceroasă, care se multiplică. O tumoare necesită câteva sute de milioane de celule pentru a se numi tumoare.

Prin urmare, formarea unei tumori necesită ceva timp, care nu este deloc scurt. Cancerul este o boală legată de stilul de viaţă. Astfel, apariţia cancerului într-un anume loc înseamnă că cel mai probabil există în alte regiuni ale corpului celule canceroase care nu au evoluat încă în tumori. Aceste celule constituie o serie de bombe cu explozie întârziată plantate peste tot în corpul tău. Locul în care aceste bombe vor exploda mai întâi este determinat de diverşi factori, cum ar fi caracteristicile ereditare ale persoanei şi mediul în care ea trăieşte. Pentru cineva care consumă foarte multe alimente care conţin substanţe chimice folosite în agricultură şi aditivi, s-ar putea ca o bombă să explodeze prima dată în ficat, care este răspunzător de controlul procesului de detoxificare. Pentru persoanele care au ore neregulate ale meselor zilnice şi care beau ceai sau iau medicamente anti-acizi cu regularitate, bomba din stomac ar putea să explodeze prima. Chiar dacă stilul de viaţă este acelaşi, locaţia primei bombe care va exploda poate să difere, în funcţie de factorii ereditari. Cu alte cuvinte, cancerul nu este o boală localizată, care invadează doar o zonă a corpului. Este o boală globală, a întregului corp, care afectează corpul ca un întreg.

Cauza pentru care pare să se răspândească peste tot, să intre în metastază, este că bombele plantate în întreg corpul încep să explodeze una după alta, cu întârziere. Luând în considerare toate acestea, devine foarte problematic dacă înlăturarea pe cale chirurgicală a zonei primare afectate, inclusiv a nodulilor limfatici şi a vaselor de sânge, este abordarea cu adevărat potrivită.

Se consideră că înlăturarea pe cale chirurgicală a cancerului din situl primar este periculoasă, dacă pierzi

din vedere metastaza, pentru că înlăturarea va accelera procesul de creştere a cancerului metastatic din alte regiuni ale corpului. Şi este normal să fie aşa, dacă te gândeşti la cancer ca fiind o boală a întregului organism. Dacă elimini organe, nodulii limfatici şi vasele de sânge dintr-un organism cu energia deja epuizată, este firesc ca funcţia imunitară a organismului să se deterioreze şi mai rapid.

În cazurile de cancer la colon, eu nu înlătur mesentariile1, pentru a împiedica răspândirea cancerului la nodulii limfatici din alte regiuni. Cred că distrugerile sunt mai mari dacă pierzi nodulii limfatici decât dacă laşi o mică regiune canceroasă intactă.

În medicina modernă, se consideră că organul afectat nu se va vindeca singur, dacă nu ai extirpat cancerul pe cale chirurgicală. Dar experienţa mea spune altfel. Sistemul imunitar şi capacitatea de vindecare pe cale naturală ale oamenilor par să fie mult mai puternice decât se credea în mod obişnuit. Drept dovadă, pacienţii mei care încă mai au puţin cancer în nodulii limfatici, dar cine urmează experienţa mea alimentară nu au parte de recurenţa cancerului. Dacă îţi îmbunătăţeşti hrana, conform Programului de stil de viaţă şi alimentaţie bazat pe factorul enzimatic, enzimele-sursă, care constituie energia vitală, vor fi suplimentate în cantităţi mari. În acelaşi timp, obiceiurile de viaţă care epuizează enzimele-sursă sunt corectate, deci beneficiul este dublu. Enzimele-sursă se refac într-un număr mulţumitor, întărind puterea de autoapărare a organismului şi activând celulele imunitare, care vor suprima recurenţa cancerului.

Dar această terapie are limita ei. În cazul unui cancer ajuns până în ultimul stadiu, indiferent de cât de mult îţi vei îmbunătăţi alimentaţia sau stilul de viaţă sau vei lua suplimente pentru întărirea sistemului imunitar, va fi dificil să-ţi refaci complet funcţiile normale ale organismului. Asta pentru că enzimele-sursă au fost deja epuizate.

Totuşi, experienţa mea clinică arată că până şi persoane care au o treime până la jumătate din

circumferinţa interioară a colonului invadate de cancer nu vor avea parte de o recurenţă a cancerului şi îşi vor putea reface sănătatea *dacă*, după ce cancerul iniţial a fost înlăturat, vor urma o alimentaţie şi un orar adecvat al meselor şi vor lua suplimente în loc să treacă la chimioterapie, pentru a permite enzimelor-sursă să acţioneze mai eficient.

Cei mai mulţi dintre pacienţii mei vin pentru examinări de rutină, aşa că nu examinez mulţi pacienţi cu cancer avansat. Dar dintre acei pacienţi bolnavi de cancer care practică Programul de stil de viaţă şi alimentaţie bazat pe factorul enzimatic după operaţie, niciunul nu a avut vreo recurenţă sau metastază. Iar acest fapt merită să fie îndeaproape analizat.

Valoarea limitată a medicamentelor

Repet: la nivelul cel mai fundamental, cele mai multe medicamente nu vindecă bolile. Medicamentele pot fi utile atunci când avem o durere sau o hemoragie serioasă sau în caz că trebuie să suprimăm de urgenţă nişte simptome care trebuie alinate. Până şi eu prescriu uneori agenţi antacizi de blocare H2 unor pacienţi care se plâng de sângerări sau de dureri de la ulcerul de stomac. Dar îmi avertizez pacienţii că nu e bine să ia asemenea medicamente o perioadă mai lungă de două–trei săptămâni. E drept că medicamentele atenuează durerea, dar cauza ulcerului trebuie îndepărtată. Ulcerul este provocat de câţiva factori, cum ar fi stresul şi cantitatea, calitatea şi timpul meselor. Dacă nu se tratează cauzele de la rădăcină, nicio cantitate de medicamente nu va reuşi să vindece boala. Chiar dacă, aparent, ulcerul a fost vindecat pentru o vreme, cu ajutorul medicamentelor, el va izbucni din nou, cu siguranţă.

Singura cale autentică spre vindecare, pentru orice boală, constă în stilul nostru cotidian de viaţă. Prin urmare, îndată ce cauza este înlăturată şi ulcerul la stomac este vindecat, pentru a împiedica ulcerul să reapară, este important să urmezi cu regularitate anumite obiceiuri alimentare.

Enzimele-sursă nu se produc automat. Când ai grijă ce şi cum mănânci, când duci o viaţă sănătoasă, care nu epuizează enzimele, atunci viaţa însăşi va produce energia necesară organismului tău. Secretul vindecării bolilor şi al unei vieţi sănătoase şi lungi constă în a şti cum să limitezi epuizarea inutilă a preţioaselor tale enzime-sursă.

Bunul-simţ alimentar poate să fie periculos pentru organismul tău

Dacă reexaminăm ceea ce considerăm a fi de bun-simţ în materie de alimentaţie şi digestie, vedem că multe lucruri pe care le credeam, îndeobşte, bune, acţionează de fapt împotriva mecanismelor naturale ale corpului. Să luăm, de pildă, alimentaţia considerată bună pentru bolnavi. În Statele Unite, supa de pui este favorita bolnavilor. Pentru pacienţii de ulcer se consideră că sunt bune alimentele fade, cum ar fi pâinea albă sau pudingul. Dacă eşti spitalizat în Japonia, indiferent de boală, spitalul îţi va servi pe loc fiertură de orez. Spitalele cred că îşi arată grija pentru pacienţi, în special pentru cei care au avut operaţii chirurgicale invazive, atunci când spun „să începem cu nişte fiertură de orez, ca să nu stresăm suplimentar stomacul şi intestinele”. Dar este, de fapt, o mare greşeală.

Eu le ofer cu regularitate pacienţilor mei mese obişnuite, chiar dacă au avut operaţie pe stomac. Dacă ştii cum acţionează enzimele, atunci vei înţelege imediat de ce alimentele neprelucrate sunt mai bune decât fierturile. Sunt mai bune pentru că îţi cer să mesteci serios. Enzimele digestive din salivă, atunci când se amestecă cu hrana, în procesul de masticaţie, îmbunătăţesc digestia şi absorbţia, pentru că descompunerea moleculelor din alimente are loc mai lin. Dar fierturile sunt prin natura lor moi şi sunt înghiţite fără a fi bine mestecate. Fierturile nu se digeră bine, pentru că nu s-au amestecat cu suficiente enzime, în vreme ce mâncarea normală este mestecată bine şi de asemenea digerată bine.

Le-am servit pacienţilor sushi obişnuit la doar trei zile după ce au avut operaţie la stomac. Dar i-am instruit:

„mestecaţi cum trebuie fiecare îmbucătură, de 70 de ori”. Este foarte important să mesteci ca lumea; şi nu e valabil numai pentru bolnavi. Pentru ca procesul de digestie şi absorbţie să decurgă lin, sfătuiesc pe toată lumea, chiar şi pe cei care nu au probleme gastrointestinale, să mestece cu conştiinciozitate fiecare îmbucătură de 30-50 de ori. Cealaltă eroare adesea repetată este laptele din mâncarea de spital. Principalii nutrienţi din lapte sunt proteinele, grăsimea, glucoza, calciul şi vitaminele. Laptele este foarte popular din cauza conţinutului ridicat de calciu, care se presupune că ar ajuta în lupta contra osteoporozei.

Adevărul este, din păcate, că nu există aliment mai greu de digerat decât laptele. Laptele este o substanţă lichidă şi sunt destui cei care îl beau ca pe apă, atunci când le e sete; dar aceştia comit o greşeală uriaşă. Caseina, care constituie cam 80% din cantitatea proteinelor din lapte, se încheagă îndată ce a intrat în stomac, făcând digestia foarte dificilă. Mai mult, laptele din comerţul cu amănuntul este omogenizat. Omogenizarea înseamnă egalizarea conţinutului de grăsime al laptelui, prin simpla lui agitare. De ce este omogenizarea rea? Pentru că atunci când laptele este agitat, în amestec intră şi aer, iar grăsimile din lapte devin o substanţă grasă oxidată – grăsime în stare avansată de oxidare. Cu alte cuvinte, omogenizarea produce radicali liberi şi exercită o influenţă negativă asupra organismului.

Laptele care conţine această grăsime oxidată este apoi pasteurizat la o temperatură înaltă, de peste 100 grade Celsius. Dar enzimele sunt sensibile la temperatură şi încep să se distrugă de pe la 93 de grade Celsius. Cu alte cuvinte, laptele vândut la magazin nu numai că este sărac în preţioasele enzime, ci conţine grăsimi oxidate şi proteine a căror calitate este alterată de temperaturile înalte. Într-un fel, laptele poate fi considerat cel mai prost aliment posibil.

De altfel, am auzit că dacă îi vei da unui viţel lapte de la magazin, în locul laptelui de la vaca-mamă, viţelul va muri în patru-cinci zile. Viaţa nu poate fi menţinută cu

alimente care nu conţin enzime.

Laptele produce inflamaţii

Prima oară când am auzit că laptele nu este bun pentru organism, a fost acum peste 35 de ani, când propriii mei copii au avut dermatită atopică2, la vârsta de şase–şapte luni.

Mama copiilor a urmat instrucţiunile medicului pediatru, dar oricât de mult au fost trataţi, dermatita copiilor nu s-a ameliorat absolut deloc. Apoi, în jurul vârstei de trei–patru ani, fiul meu a început să aibă episoade de diaree acută. Iar în cele din urmă a început să aibă sânge în fecale. Examinându-l cu endoscopul, am descoperit că prezintă fazele timpurii ale unei colite ulceroase3.

Dat fiind că ştiam că această boală este legată de alimentaţia pacientului, m-am concentrat asupra analizei hranei copiilor. După cum a reieşit, copiii au început să prezinte simptomele de dermatită atopică atunci când soţia mea a încetat să-i mai alăpteze natural şi i-a trecut pe lapte din comerţ, conform indicaţiilor pediatrului. Am eliminat imediat tot laptele şi toate produsele lactate din alimentaţia copiilor. Tot imediat, au dispărut şi sângele din scaun, şi chiar şi dermatita atopică, fără urmă.

În urma acestei experienţe, am început să întocmesc o listă pe articole cu cât lapte şi produse lactate consumau pacienţii mei, cărora le-am cerut să-mi relateze istoria alimentaţiei lor. În conformitate cu datele mele clinice, există o mare probabilitate să dezvolţi o predispoziţie la alergii prin simplul consum de lapte şi de produse lactate. Aceasta se corelează bine cu studii recente de alergologie, care arată că atunci când femeile gravide beau lapte, copiii lor sunt mai predispuşi la dermatită atopică.

În ultimii 30 de ani, rata cazurilor de dermatită atopică şi de alergie la fân a crescut în Japonia într-un ritm uluitor. S-a ajuns, la ora actuală, la o persoană din cinci. Există mai multe ipoteze asupra acestei rapide creşteri a numărului alergicilor, dar eu cred că principala cauză este introducerea laptelui în prânzul oferit de şcoli, la începutul

anilor 1960.

Laptele, care conţine multe substanţe grase oxidate, afectează mediul intestinal, mărind numărul bacteriilor rele şi distrugând echilibrul florei bacteriene intestinale. Rezultatul este producerea, în interiorul intestinului, a unor toxine cum ar fi radicalii liberi, săruri ale acidului sulfhidric şi amoniac. Cercetările asupra proceselor chimice prin care trec aceşti compuşi şi a bolilor pe care le produc sunt încă în curs, dar au apărut deja articole în care laptele este arătat cu degetul nu numai ca fiind cauza unor alergii, ci şi fiind legat cauzal de diabetul infantil[4]. Aceste articole ştiinţifice sunt disponibile pe Internet şi vă îndemn să le citiţi cu ochii dumneavoastră.

De ce consumul exagerat de lapte va duce la osteoporoză

Cea mai răspândită superstiţie legată de lapte este că ajută la prevenirea osteoporozei. Conţinutul de calciu al corpului nostru descreşte cu vârsta şi atunci suntem sfătuiţi să bem o grămadă de lapte, ca să evităm osteoporoza. Dar este o gravă eroare. Dacă bei prea mult lapte, *sigur* vei face osteoporoză.

Credinţa comună este că se asimilează mult mai uşor calciul din lapte decât acela din alte alimente, cum ar fi peştii mici; dar lucrurile nu stau chiar aşa.

Concentraţia calciului din sângele uman este în mod normal fixă, în jur de 9–10 miligrame[5]. Dar atunci când bei lapte, concentraţia de calciu din sânge creşte brusc. La prima vedere, se pare că avem la dispoziţie o grămadă de calciu, care abia aşteaptă să fie absorbit; dar această creştere a calciului din sânge îşi are dezavantajele ei. Când concentraţia de calciu din sânge creşte brusc, organismul încearcă să aducă nivelul la normal, prin excretarea de calciu prin rinichi, sub formă de urină. Cu alte cuvinte, dacă încerci să bei lapte ca să asimilezi calciu, rezultatul (paradoxal) este o descreştere a cantităţii de calciu din organism. Toate cele patru ţări mari producătoare de lactate – America, Suedia, Danemarca şi Finlanda –, în care se consumă zilnic mari cantităţi de lapte, au parte de

multe cazuri de fractură de bazin şi de osteoporoză.

Prin contrast, peştele mic şi algele marine, pe care japonezii le-au consumat de când se ştiu, şi care erau considerate sărace în calciu, conţin calciu care nu se absoarbe rapid şi care nu ridică brusc nivelul calciului din sânge. Mai mult, în perioada în care japonezii nu consumau lapte, practic, nu au existat cazuri de osteoporoză. Nici acum nu prea auzi despre multe cazuri de osteoporoză între cei care nu beau lapte cu regularitate. Organismul poate absorbi necesarul de calciu şi de alte minerale prin digerarea creveţilor, a peştelui mic şi a algelor marine.

De ce pun sub semnul întrebării „mitul" iaurtului

Recent, au devenit foarte populare în Japonia diverse tipuri de iaurt, cum ar fi „Iaurt de la Marea Caspică" sau „Iaurt cu aloe", din cauza publicităţii care le declară bune pentru sănătate. Dar, după părerea mea, toate acestea sunt eronate. Aud, adesea, persoane care consumă iaurt, care îmi spun că situaţia lor gastrointestinală s-a îmbunătăţit, că nu mai sunt constipate, că au slăbit. Toţi aceşti oameni cred că aceste rezultate se datorează lactobacililor, bacteriile din toate tipurile de iaurt.

Dar această credinţă în binefacerile lactobacililor este dubioasă din capul locului. Lactobacilii sunt bacterii produse iniţial în intestinul uman. Aceşti microbi au numele generic de „bacterii rezidente în intestin". Organismul uman are un sistem de apărare împotriva bacteriilor şi a viruşilor care vin din exterior, astfel încât, chiar şi bacterii care, în mod normal, sunt benefice pentru organism, cum ar fi lactobacilii, vor fi atacate şi distruse de către sistemul natural de apărare, pentru că nu sunt bacterii rezidente în intestin.

Prima linie de apărare este acidul din stomac. Cei mai mulţi lactobacili ajunşi în stomac vor fi distruşi de acizii gastrici. Din această cauză, tipurile mai noi de iaurt au fost îmbunătăţite şi acum se vând cu sloganul „lactobacili care ajung la intestinul tău". Dar chiar dacă

ajung în intestin, cum pot aceste bacterii să conlucreze umăr la umăr cu bacteriile rezidente acolo?

De ce pun eu sub semnul întrebării această afirmaţie despre iaurt? Pentru că, în mediul clinic, caracteristicile intestinale ale tuturor celor care consumă iaurt zilnic nu sunt niciodată bune. Am bănuiala serioasă că, chiar dacă lactobacilii din iaurt ajung neatinşi în intestin, ei nu au nicio contribuţie pozitivă; tot ce fac este să tulbure flora intestinală.

Bun, atunci de ce sunt atât de mulţi cei care simt că iaurtul le îmbunătăţeşte sănătatea? Pentru mulţi, iaurtul pare să „vindece" constipaţia. Dar această „vindecare" este, de fapt, crearea unei uşoare stări de diaree. Iată care este mecanismul probabil: adulţii au o lipsă semnificativă din enzima care descompune molecula de lactoză. Lactoza este zahărul din produsele lactate. Dar lactaza, enzima care descompune lactoza, are o concentraţie tot mai redusă pe măsură ce înaintăm în vârstă. Într-un fel, e firesc; laptele este consumat de copiii mici, nu de adulţi. Cu alte cuvinte, lactaza este o enzimă de care adulţii nu prea au nevoie.

Iaurtul are o concentraţie mare de lactoză. Astfel, când mâncăm iaurt, acesta nu poate fi digerat cum trebuie, din cauza lipsei lactazei; rezultatul este o indigestie. Pe scurt, mulţi au o uşoară diaree atunci când consumă iaurt. Iar această diaree, care este de fapt excreţia scaunului stagnant care s-a acumulat în colon până la acea oră, este etichetată, în mod greşit, drept o vindecare a constipaţiei.

De fapt, starea generală a intestinului se va înrăutăţi dacă vei consuma iaurt zilnic. Pot spune aceasta cu toată încrederea, bazându-mă pe datele mele clinice. Dacă vei consuma zilnic iaurt, mirosul scaunului şi al gazelor aferente va deveni tot mai puternic. Iar aceasta este o indicaţie că mediul tău intestinal stă rău. Asta pentru că acest miros este o consecinţă a toxinelor produse în intestin. Deci, chiar dacă lumea vorbeşte despre efectele bune asupra sănătăţii ale iaurtului (iar companiile producătoare abia aşteaptă să trâmbiţeze aceste poveşti),

în realitate există multe aspecte ale iaurtului care nu sunt bune pentru organism.

După cum am spus de la bun început, am intrat într-o epocă în care noi trebuie să fim foarte atenţi la starea sănătăţii noastre. În loc să accepţi toate informaţiile care ţi se pun în faţă, este necesar să evaluezi valoarea lor de adevăr prin testarea fiecărei informaţii pe propria piele.

Când spun „pe propria piele”, nu mă refer la a mânca sau a încerca automat ceva nou. Persoana care crede că iaurtul îi rezolvă constipaţia pentru că îi produce o diaree nu se uită la întregul ansamblu. Să verifici pe propria piele, înseamnă să cauţi mai întâi cele mai bune sfaturi disponibile, apoi să le pui în practică şi, în final, să mergi la un doctor de încredere şi să-ţi cercetezi periodic tractul gastrointestinal. Aceasta îţi va permite să accepţi sau să respingi rezultatele sfaturilor venite din partea unor terţe persoane. Dacă ai de gând să pui în practică Programul de stil de viaţă şi alimentaţie bazat pe factorul enzimatic, promovat de cartea de faţă, te îndemn să te supui unei examinări endoscopice înainte de a începe punerea lor în practică, apoi să repeţi analiza după două sau trei luni. Fără îndoială, vei vedea nişte schimbări spectaculoase, în bine, ale caracteristicilor tale gastrointestinale. Pentru a duce o viaţă lungă şi sănătoasă, nu te lăsa sedus de vocile din afară; mai degrabă înclină capul şi ascultă cu atenţie vocile care vin din interiorul propriului tău corp.

1 Pliuri ale peritoneului, care conectează intestinele la peretele abdominal dorsal. (*N.a.*)

2 O inflamaţie puternică a pielii. (*N.a.*)

3 Inflamaţie gravă, care constă în ulceraţii în interiorul colonului. (*N.a.*)

4 Vezi www.sciencenews.org / pages / sn_arc99 / 6_26_99 / fob2.htm (*N.a.*)

5 La suta de mililitri de sânge. (*N.t.*)

Capitolul 2

Programul de alimentaţie bazată pe factorul enzimatic

Se zice că „eşti ceea ce mănânci”. Bolile, viaţa şi sănătatea sunt rezultatul a ceea ce mănânci în fiecare zi.

În 1996, influenţat de *Raportul McGovern* din Statele Unite, Ministerul Sănătăţii, Muncii şi Securităţii Sociale din Japonia a decis să modifice nomenclatorul pentru diversele „boli adulte”, cum ar fi cancerul, bolile cardiace, diabetul, accidentele cerebro-vasculare, hipertensiunea şi hiperlipidemia (concentraţia înaltă de colesterol); acestea au devenit „boli legate de stilul de viaţă”. Devenise limpede, prin reexaminarea relaţiei dintre alimentaţie şi sănătate, că aceste boli îşi au originea în obiceiurile legate de stilul de viaţă şi nu în înaintarea în vârstă.

Dar în practica medicală modernă occidentală, pacienţii sunt rareori întrebaţi ce mănâncă. Cred că motivul pentru care colita ulcerată, boala Crohn, boala ţesutului conectiv şi leucemia sunt considerate „boli incurabile cu cauze necunoscute” este acela că nu avem informaţii suficiente privind preferinţele alimentare ale oamenilor. Dacă s-ar efectua mai multe studii în privinţa relaţiei dintre istoria alimentaţiei şi boli, am fi în măsură să transformăm „cauzele necunoscute” în „cauze cunoscute”.

Persoanele care vor avea, fără îndoială, parte de boli legate de stilul de viaţă sunt acelea care fumează ţigări, consumă zilnic alcool şi mănâncă o grămadă de carne, fără să se atingă de fructe sau legume, consumând şi produse lactate, cum ar fi lapte, iaurt sau unt, mai ales dacă o fac de la o vârstă fragedă. Tipurile de boli pe care le vor face depind de predispoziţia lor genetică şi de mediu. De exemplu, persoanele care au, din cauza zestrei genetice, artere mai slabe vor face hipertensiune, arterioscleroză sau boli cardiace; persoanele care au rinichi mai puţin robuşti probabil vor avea diabet. La femei, fibroizi, chisturi ovariene şi boli la sâni, care pot evolua spre cancer; la bărbaţi, o prostată mărită (hipertrofie prostatică) poate conduce la cancer la prostată, dar ei pot face şi cancer la

plămâni, polipi la colon şi artrită. Deşi tipul bolii depinde de predispoziţia genetică şi de condiţiile de mediu, nu începe nicio îndoială că persoanele cu aceste obiceiuri de viaţă vor face vreo boală.

La cam doi ani după ce am început să examinez direct situaţia din stomac şi intestin, folosind endoscopul, am început şi să-mi chestionez pacienţii despre istoria lor alimentară. Când o persoană vine la consult sau la un simplu examen fizic, este întrebată despre stilul de viaţă. Dar, în cele mai multe cazuri, aceste examinări se concentrează asupra prezentului, absolut inutil. Pentru a înţelege de ce ne îmbolnăvim, este necesar să înţelegem întreaga istorie alimentară a cuiva. Cu alte cuvinte, când şi ce mănâncă şi cât de frecvent mănâncă ce mănâncă. Evident, unii pacienţii nu sunt în stare să-şi amintească toate detaliile, dar dacă am răbdare aflu de obicei lucruri interesante. De exemplu, la persoanele care beau lapte, cum se vor îmbolnăvi depinde de când au început să bea lapte: curând după înţărcare sau maturi fiind. Urmărind istoria alimentară a pacienţilor bolnavi de cancer, aflu de obicei că aceştia sunt pe un regim care constă în principal din proteine animale şi lactate, cum ar fi carne, peşte, ouă şi lapte. Mai mult, am aflat că există o corelaţie directă între momentul în care apare boala şi perioada şi frecvenţa cu care persoana respectivă consumă aceste alimente. Cu alte cuvinte, cu cât o persoană începe mai devreme să mănânce predominant alimente de origine animală, cu atât mai devreme se va declanşa boala. Există diverse tipuri de cancer – cancer la sân, la colon, la prostată, la plămâni – dar, indiferent de tip, conexiunea cu alimentaţia bazată pe carne rămâne neschimbată.

Şi, indiferent de tipul de cancer contractat de persoana cu pricina, situaţia intestinală a pacienţilor de cancer este problematică, fără excepţie. Întotdeauna îmi îndemn pacienţii cu cancer, de orice tip, să facă o examinare colonoscopică, pentru că sunt şanse mari să dezvolte şi polipi sau cancer la colon.

Toţi pacienţii cu cancer pe care i-am examinat au fost

exact aşa cum m-am aşteptat. Femeile cu cancer la sân şi bărbaţii cu cancer la prostată au avut, în mare parte, şi anomalii la colon. Tot mai mulţi doctori americani le recomandă pacienţilor cu cancer la sân, la prostată sau de alt tip să-şi facă o examinare colonoscopică. Este o practică larg acceptată în America la ora actuală. (Dacă vreunul dintre cititorii prezentei cărţi a avut sau are cancer, îl sfătuiesc să efectueze cât mai curând o examinare colonoscopică.)

Nu spun că dacă mănânci anumite tipuri de alimente te vei îmbolnăvi pe loc. Dar efectele obiceiurilor tale alimentare categoric se vor acumula în organism. Nu te simţi uşurat doar pentru că nu au apărut încă simptomele. Totul se perfecţionează dacă exersezi, dar dacă vei exersa zi de zi şi an după an obiceiuri proaste, este foarte probabil că vei deveni perfect bolnav.

În acest moment, suntem înconjuraţi de o largă varietate de alimente. Dacă vrei să trăieşti o viaţă lungă şi sănătoasă, trebuie să înţelegi că nu poţi alege ceea ce mănânci pur şi simplu pe criteriul „are gust bun”. Ştiind acest lucru, care sunt criteriile pentru alegerea alimentelor tale de toate zilele?

Consumă alimente care conţin enzime din belşug

Încă de mic copil, am avut un dar deosebit: mă înţeleg perfect cu câinii de orice fel. Nu e deloc greu. Tot ce trebuie să faci e să pui pe palmă nişte salivă şi să-l laşi pe câine să-ţi lingă mâna. Prin asta, devii instantaneu prieten cu orice câine.

Am avut câini mulţi, încă din copilărie, şi ştiu că unui câine îi place să lingă oamenii pe gură. M-am întrebat care să fie cauza şi în ultimă instanţă mi-am dat seama că le place saliva. Mi-am verificat ipoteza: toţi câinii pe care i-am întâlnit au dat fericiţi din coadă. Când am folosit pentru prima oară metoda, eram şcolar. M-am împrietenit, în scurt timp, cu toţi câinii din cartier. Evident, la vremea aceea nu am înţeles de ce câinilor le place atât de mult saliva. Misterul a fost rezolvat când am devenit doctor şi

am început să văd cum e cu enzimele.

„Asta e! Câinii vor enzimele din salivă!”

De aici, am început şi să înţeleg de ce toate animalele vor enzime. Un animal carnivor, de pildă leul, după ce îşi omoară prada, el va mânca mai întâi organele interne, care sunt o comoară când e vorba de enzime. Eschimoşii trăiesc în zone cu condiţii extreme, unde, practic, nu creşte nicio plantă, consumă în primul rând organele interne ale focilor capturate. Iepurii îşi mănâncă propriile excreţii, pentru a reabsorbi nutrienţii şi enzimele rămase.

În ultima vreme, a crescut brusc rata îmbolnăvirii animalelor de companie şi probabil că deja aţi ghicit cauza. Cauza este hrana pentru animale. Se spune că hrana pentru animale asigură un echilibru nutriţional; dar este o afirmaţie bazată pe teoriile moderne ale nutriţiei, care ignoră sistematic enzimele. Chiar dacă această hrană conţine destule calorii şi nutrienţi cum ar fi vitamine, minerale, proteine şi grăsime, dacă ea nu conţine enzime, entitatea vie nu îşi poate menţine viaţa.

Preţioasele enzime sunt sensibile la căldură şi se vor disocia în intervalul dintre 48 şi 115 grade Celsius. În ciuda acestui fapt, hrana pentru animale este întotdeauna încălzită în cadrul procesului de fabricaţie, fie ea în cutii de conserve, fie uscată. Altfel spus, enzimele se pierd în procesul de producţie. Animalele sălbatice nu mănâncă hrană încălzită. În viitorul apropiat, cred eu, va deveni evident că şi multe dintre tipurile de boli ale animalelor din casă sunt legate tot de stilul de viaţă.

Problema hranei animalelor de companie este valabilă şi pentru hrana umană. Nutriţioniştii de azi se concentrează strict pe calorii şi nutrienţi. „Nu consumaţi prea multe calorii şi încercaţi să aveţi mese bine echilibrate din punct de vedere nutriţional.” Asta e mantra dieteticienilor moderni. În mod obişnuit, se recomandă ca un bărbat să consume zilnic 2 000 de calorii, iar femeile 1 600, iar aceste calorii să acopere în mod egal toate cele patru grupe alimentare. Prima grupă constă în produse lactate şi ouă – alimente cu un înalt conţinut în proteine,

de înaltă calitate, grăsimi, calciu, vitaminele A şi B2 – aşa-numitele „alimente complete”. A doua grupă constă în alimente care contribuie la producerea de masă musculară şi de celule sanguine – produse cum ar fi carnea, peştele şi legumele gen fasole – proteine de calitate, grăsimi, vitamine B1 şi B2 şi calciu. A treia grupă alimentară constă în legume şi fructe, alimente care conţin vitamine, minerale şi fibre şi menţin sănătatea generală a organismului. În fine, grupa a patra constă în cereale, zaharuri, uleiuri şi grăsimi: alimente care contribuie la menţinerea temperaturii corporale şi a energiei. Aceste alimente conţin carbohidraţi, grăsimi şi proteine.

După cum vedeţi, cuvântul „enzime” nu apare nicăieri.

Este adevărat că nu e uşor să evaluezi conţinutul în enzime al unui aliment. Aşa cum orice organism conţine un număr diferit de enzime, numărul lor diferă de la un aliment la altul şi chiar în interiorul fiecărei grupe alimentare, între alimentele individuale. De exemplu, numărul de enzime din două mere din aceeaşi varietate depinde de mediul în care au crescut şi de câte zile au trecut de la recoltare.

În cadrul stilului de viaţă pe care îl promovez eu, recomand alimente care conţin multe enzime, pe care le consider „hrană bună”, în contrast cu alimentele care conţin enzime prea puţine sau deloc „hrana rea”. Din aceste motive, cele mai bune alimente sunt acelea care sunt crescute pe terenuri arabile fertile, bogate în minerale, fără utilizarea substanţelor chimice agricole sau a îngrăşămintelor artificiale, alimente consumate îndată ce au fost recoltate. Cu cât sunt mai proaspete, legumele, fructele, carnea şi peştele conţin cu atât mai multe enzime. Când consumăm alimente proaspete, ele au, în general, un gust bun, pentru că sunt pline-ochi cu enzime. Dar oamenii se deosebesc de alte animale: noi mâncăm mâncare gătită. Fierbem, coacem, prăjim, folosim plite sau grătare. Dar enzimele sunt sensibile la căldură. Cu cât gătim mai mult, cu atât pierdem mai mult din enzime. Pe de altă parte, cei

mai mulţi dintre noi nu suntem în stare să consumăm nimic crud.

Prin urmare, este foarte important să ştim cum să alegem mâncarea potrivită şi cum să o consumăm. Citiţi mai departe şi toate aceste detalii vă vor fi clare.

Dacă mănânci regulat alimente oxidate, organismul se va oxida şi el

Alimentele proaspete sunt considerate bune pentru organism, pentru că, pe lângă conţinutul lor în enzime, ele nu sunt oxidate.

Oxidarea survine atunci când o substanţă intră în contact cu oxigenul şi „rugineşte". Vă veţi întreba cum se face că alimentele, care nu sunt metale, pot „rugini". Dar vedem mâncare depreciată prin oxidare în fiecare zi.

De exemplu, atunci când frigem ceva, uleiul folosit îşi pierde culoarea, se înnegreşte. Merele şi cartofii îşi schimbă de asemenea culoarea, devin maronii la scurt timp după ce au fost decojite. Toate acestea sunt din cauza oxidării, efectul oxigenului din aer. Atunci când aceste alimente oxidate intră în organism, se creează radicali liberi.

Mulţumită ultimelor emisiuni TV şi articolelor din reviste, probabil că deja ştiţi că radicalii liberi sunt binecunoscuţi pentru distrugerea ADN-ului din celule, producând cancer şi multe alte probleme de sănătate. O puzderie de emisiuni sunt dedicate combaterii radicalilor liberi. Se spune că vinul roşu ar fi bun pentru sănătate, deoarece conţine agentul antioxidant numit polifenol. Izoflavinul, care se găseşte în soia, atrage şi el atenţia prin conţinutul de antioxidanţi. De ce ne e aşa frică de radicalii liberi? Pentru că au o capacitate deosebită de a oxida (puterea de a rugini lucrurile), de multe ori mai mare decât cea a oxigenului obişnuit.

Alimentele oxidate nu sunt singurele producătoare de radicali liberi. Tutunul, alcoolul şi diverşi alţi factori creează de asemenea radicali liberi. De fapt, simplul fapt că respirăm produce radicali liberi. Când inspirăm oxigen şi ardem glucoză şi grăsimi în celule, producând energie,

2% din oxigenul inspirat sunt radicali liberi.

Radicalii liberi sunt trataţi adesea drept „băieţii răi”. De fapt, ei îşi au rostul lor, au o misiune esenţială, aceea de a omorî viruşi, bacterii, mucegaiuri, suprimând infecţiile. Dar, atunci când concentraţia radicalilor liberi creşte peste un anumit nivel, ei încep să distrugă membranele celulare şi apoi ADN-ul din nucleu.

Când concentraţia radicalilor liberi creşte prea mult, intervin mecanismele din organism menite să îi neutralizeze – enzimele antioxidante. Această funcţiune este efectuată de tipul de enzime numite SOD (super-oxid dismutaze).

Din păcate, când depăşeşti vârsta de 40 de ani, cantitatea de SOD din organism descreşte brusc. Există mai multe ipoteze care spun că multe boli legate de stilul de viaţă apar când depăşeşti vârsta de 40 de ani din cauza scăderii cantităţii acestei enzime.

Când SOD începe să dispară, enzimele-sursă încep să se bată cu radicalii liberi în exces. Dacă există din abundenţă enzime-sursă, ele se vor concentra asupra radicalilor liberi pe măsură ce apare nevoia. Dar dacă enzimele-sursă sunt în cantităţi neîndestulătoare, ele nu pot împiedica efectele negative pe care le au radicalii liberi asupra sănătăţii.

Pe scurt, dacă vei continua să consumi alimente oxidate, acestea vor produce o mulţime de radicali liberi în organism. Mai mult, alimentele oxidate conţin foarte puţine enzime, sau deloc, astfel încât organismul va avea probleme în producerea de enzime-sursă, rezultând un cerc vicios în care radicali liberi non-neutralizaţi vor provoca boli.

Prin contrast, dacă vei consuma alimente proaspete, bogate în enzime, pe lângă că vei limita cantitatea de radicali liberi produşi, vei limita şi epuizarea cantităţii de enzime-sursă din organismul tău. Aceasta va conduce la un ciclu pozitiv, care îţi va mări constant energia vitală.

Cel mai rău aliment posibil: margarina

Dintre alimente, tipul cel mai uşor de oxidat sunt

uleiurile. În lumea naturală, uleiurile se găsesc în seminţele diverselor plante. Dat fiind că şi orezul este o „sămânţă”, vom găsi ulei din belşug chiar şi în boabele de orez brun. Ceea ce numim în mod obişnuit „ulei” se obţine din zdrobirea seminţelor plantelor. Există multe tipuri de ulei de gătit: uleiul de rapiţă, uleiul de măsline, uleiul de susan, uleiul din seminţe de bumbac, uleiul din seminţe de struguri. Din acestea, doar partea uleioasă este extrasă prin metode artificiale.

În trecut, uleiul era extras de obicei printr-o comprimare primitivă, folosindu-se maşini. Azi, doar o mână de producători mai folosesc procesul acesta simplu de comprimare.

De ce? Pentru că ia mult timp şi cere multă mână de lucru; în plus, se pierde o mare parte din uleiul existent. Mai mult, dat fiind că nu se aplică niciun tratament termic în faza de extragere, calitatea uleiului se modifică mai rapid decât în alte metode de extragere. La ora actuală, cele mai multe uleiuri care se găsesc pe piaţă se produc printr-o metodă chimică de extragere: un solvent chimic numit hexan se introduce în materia primă, apoi substanţa noroioasă rezultată este încălzită. După aceea, uleiul este extras prin evaporarea solventului, după aplicarea de înaltă presiune şi căldură. Această metodă are mai puţine pierderi şi dată fiind folosirea căldurii, permite o mai lentă schimbare a calităţii produsului. Dar uleiul extras prin această metodă devine un acid gras nesaturat, un trans-fat. Un element distrugător pentru organism.

Acizii graşi nesaturaţi nu există în natură şi s-a arătat că ei ridică nivelul colesterolului rău din organism, reducându-l, în acelaşi timp, pe cel bun. Aceşti acizi cauzează şi cancer, hipertensiune şi boli de inimă, pe lângă alte probleme de sănătate. În ţările occidentale, s-a impus un nivel maxim al numărului de acizi admisibili în alimente, iar orice depăşeşte acest nivel nu se poate vinde. Spre sfârşitul lui 2006, Comitetul pentru Sănătate din New York a votat pentru interzicerea totală a tuturor acizilor graşi nesaturaţi până la sfârşitul lui 2008.

Alimentul care conţine cea mai mare cantitate de acizi graşi nesaturaţi este margarina. Mulţi cred că uleiurile extrase din plante, cum ar fi margarina, nu conţin colesterol şi sunt mai bune pentru organism decât grăsimile animale, cum ar fi untul. Dar este o uriaşă eroare. Adevărul este că *nu există ulei mai rău pentru organism decât margarina.* Atunci când le dau sfaturi alimentare pacienţilor, merg până acolo încât le spun: „dacă aveţi margarină în casă, aruncaţi-o imediat”.

Uleiurile vegetale sunt lichide la temperatura camerei, exact pentru că ele conţin o mulţime de acizi graşi nesaturaţi. Pe de altă parte, grăsimile animale, chiar şi când sunt de fapt chimic uleiuri, sunt solide, pentru că ele conţin mulţi acizi graşi saturaţi. Chiar dacă este produsă din uleiuri vegetale, margarina este în stare solidă la temperatura camerei, ca grăsimile de origine animală.

Margarina este solidă pentru că uleiul vegetal este hidrogenat, iar acizii nesaturaţi sunt transformaţi artificial în acizi saturaţi. Când fabrică margarină, producătorii încep prin extragerea uleiului vegetal prin metoda chimică; deci va fi un ulei conţinând acizi graşi nesaturaţi, trans-fat. Apoi se adaugă hidrogen, pentru a schimba în mod deliberat acizii nesaturaţi în acizi saturaţi. Astfel, margarina este cea mai rea alternativă deoarece conţine ambele categorii: trans-fat din uleiul vegetal obţinut prin metode chimice de extracţie şi acizi graşi saturaţi, ca în grăsimile de origine animală. Nu există vreun tip de ulei mai rău pentru organismul tău decât margarina.

Untura este un alt tip de ulei care conţine aceeaşi cantitate de trans-fat ca margarina. Dar presupun că untura este rareori folosită în zilele noastre pentru gătitul acasă. Totuşi, în producerea unor alimente cum ar fi fursecurile sau gustările prefabricate, precum şi la prăjitul cartofilor din fast-food-uri se folosesc cantităţi copioase de untură. Acizii graşi nesaturaţi sunt cauza pentru care aceste dulciuri şi alimente fast-food sunt atât de rele pentru organism.

Dacă chiar trebuie să consumi vreodată

mâncăruri prăjite...

Măsura în care te vor afecta mâncărurile prăjite depinde de unde vin strămoşii tăi şi de cât timp au folosit „ai tăi” uleiul fierbinte pentru a-şi găti mâncarea. Popoarele care trăiesc în ţările din apropierea Mării Mediterane, de pildă grecii şi italienii, cultivă pe scară largă şi consumă, încă de acum 6 000 de ani, măslinele şi uleiul de măsline. Pe de altă parte, japonezii consumă alimente prăjite doar de cam 150–200 de ani. Aceste deosebiri în cultura alimentară se pot încorpora în gene, determinând dacă vei avea sau nu un sistem digestiv capabil să digere uleiul. Uleiul este descompus chimic şi digerat în pancreas, dar din datele mele clinice se pare că pancreasul japonezilor este mai slab decât pancreasul locuitorilor din ţările cu o lungă istorie a consumului de mâncăruri prăjite.

Mulţi japonezi se plâng de dureri în zona epigastrică (partea superioară a stomacului), dar la o examinare endoscopică nu găseşti nici gastrită, nici ulcere gastrice, nici ulcere duodenale. Însă, când faci analiza sângelui acestor persoane, cei mai mulţi prezintă un nivel anormal de ridicat al amilazei în pancreas. Când îi întreb care este istoria lor alimentară, adesea aflu că se dau în vânt după mâncărurile prăjite. Totuşi, puţini sunt occidentalii care, deşi consumă aceleaşi cantităţi de alimente prăjite, să sufere de probleme la pancreas. Dacă ai consumat mâncăruri prăjite de două–trei ori pe săptămână şi simţi dureri în partea superioară a stomacului, există posibilitatea să fi făcut pancreatită şi recomand să te duci să-ţi examinezi pancreasul cât mai curând posibil.

Oamenii zilelor noastre consideră că uleiurile vegetale sunt mai sigure şi le folosesc în locul grăsimilor animale. Însă toţi trebuie să fie deosebit de atenţi când e vorba de cantitatea de alimente prăjite consumate. Cum am spus mai sus, consumul frecvent de ulei vegetal care a fost extras prin metode artificiale este rău pentru organism. Dar dacă îţi este imposibil să renunţi la consumul de alimente prăjite, trebuie măcar să reduci

numărul de astfel de mese. Ţelul final este să te abţii de la a consuma mâncăruri prăjite mai mult de o dată pe lună, cel mult.

Eu, personal, abia dacă mă ating de mâncărurile prăjite. Dacă întâmplător o fac, elimin orice aluat şi încerc să nu consum partea uleioasă. Dacă nu poţi rezista ispitei şi trebuie să consumi şi părţile uleioase exterioare, măcar încearcă să mesteci cum trebuie. Mestecatul adecvat şi amestecarea părţii uleioase cu saliva ajută la neutralizarea, într-o oarecare măsură, a acizilor graşi nesaturaţi. Totuşi, mâncărurile prăjite îţi vor epuiza, de regulă, enzimele corporale.

Mai mult, oxidarea are loc foarte rapid în mâncărurile gătite prin prăjire în ulei. Dat fiind că uleiurile nu sunt bune pentru tine nici proaspete, va trebui să eviţi să consumi mâncăruri prăjite care au stat o vreme. Cum ar fi cele pe care le găseşti în multe restaurante fast-food.

Care este cea mai bună cale de a asimila acizii graşi esenţiali?

Componenta principală a uleiurilor, acizii graşi, se clasifică în două mari categorii: acizi graşi saturaţi şi acizi graşi nesaturaţi. Acizii graşi nesaturaţi conţin aşa-numiţii „acizi graşi buni” şi sunt un nutrient necesar pentru menţinerea sănătăţii inimii, organelor circulatorii, creierului şi pielii. Între acizii graşi nesaturaţi, există unii care nu se produc în organismul uman şi, prin urmare, trebuie obţinuţi din alimente. Aceştia sunt denumiţi acizi graşi esenţiali. Între ei amintesc acidul linoleic, acidul linolenic şi acidul arachidonic.

Acum nişte ani, în America, ni se spunea că o linguriţă de ulei de măsline pe zi ne va asigura întreg necesarul de acizi graşi esenţiali. La vremea aceea, era o practică larg răspândită, pentru că se considera că e bun pentru organism. Totuşi, ulterior, au apărut relatări cum că acest consum zilnic de ulei de măsline poate conduce la cancer ovarian. Practica respectivă a dispărut rapid după apariţia raportului cu pricina.

Adevărul este că acizii graşi nesaturaţi au proprietăţi

care îi permit uleiului de măsline să se oxideze foarte uşor. Chiar şi în cazul uleiului extras prin presare la rece, tot nu recomand consumul uleiului extras în mod artificial. Dacă vrei să consumi acizi graşi nesaturaţi, cei aflaţi în peşte sunt varianta cea mai sigură.

Există mulţi acizi graşi de bună calitate, cum ar fi DHA (acidul docosahexaenoic) şi EPA (acidul eicosapentaenoic), care se găsesc în special în „peştii albaştri", cum ar fi sardelele şi macroul. Ei se găsesc şi în partea uleioasă a ochilor de ton. Se spune că DHA şi EPA îmbunătăţesc funcţionarea creierului. Nu este necesar să consumi uleiuri separat, dacă vei consuma alimente în starea lor naturală, pentru că poţi obţine acizii nesaturaţi necesari din grăsimile aflate în hrană. Indiferent de ce fel de ulei consumi, odată ce este expus la aer, el va începe imediat să se oxideze. Astfel, dacă este posibil, uleiul nu trebuie să fie folosit pentru gătit.

Se spune, în general, că vitamina A se poate absorbi mai bine dacă mâncarea este gătită cu ulei. Prin urmare, recomandarea comună este să foloseşti ulei atunci când găteşti alimente care conţin vitamina A. Asta pentru că vitamina A se dizolvă în grăsimi, deci şi în uleiuri.

Este adevărat că vitamina A se dizolvă în grăsimi, dar cu puţină imaginaţie putem să ajutăm la absorbirea ei în cantităţi suficiente, fără a adăuga uleiuri extrase artificial. Asta pentru că ai nevoie de o cantitate foarte mică de ulei pentru a dizolva vitaminele solubile în grăsimi. Astfel, chiar dacă nu foloseşti ulei în procesul gătitului, simpla consumare a unor alimente care conţin ulei, cum ar fi soia sau seminţele de susan, va permite absorbirea acestor vitamine. Cu alte cuvinte, poţi consuma suficient ulei şi grăsimi esenţiale organismului prin consumul de alimente cu grăsimi în forma lor naturală, fără a adăuga uleiuri extrase în mod artificial. Când spun „în forma lor naturală", înţeleg prin aceasta alimente care sunt materia primă pentru uleiuri, cum ar fi grăunţe, boabe, nuci şi seminţe, consumate aşa cum sunt. Nu există o cale mai sigură şi mai sănătoasă de a consuma uleiuri.

Laptele vândut în magazin este grăsime oxidată

Pe lângă ulei, tipul de aliment care oxidează cel mai uşor, este laptele vândut la magazin. Înainte de a fi prelucrat, laptele conţine multe elemente sănătoase. De exemplu, conţine multe tipuri de enzime, cum ar fi acelea care descompun lactoza. Sau lipaza, care descompune grăsimile. Sau proteaza, o enzimă care descompune proteinele. În starea lui naturală, laptele conţine şi lactoferină, cunoscută pentru efectele ei antioxidante, anti-inflamatorii, antivirale şi regulatoare ale sistemului imunitar.

Dar laptele vândut la magazin pierde toate aceste calităţi prin procesul de prelucrare. Procesul prin care se prelucrează laptele este următorul: mai întâi, la ugerul vacii se ataşează o maşină cu sucţiune, care va mulge laptele; laptele este păstrat temporar într-un vas. Laptele brut este colectat de la fiecare fermă şi transferat într-o cisternă mai mare, unde este agitat şi omogenizat. Ceea ce se omogenizează, de fapt, sunt picăturile de grăsime din laptele brut.

Laptele brut conţine cam 4% grăsime, dar cea mai mare parte din această grăsime constă din particule grase sub formă de picături mititele. Aceste picături plutesc cu atât mai bine cu cât sunt mai mari. Dacă laptele este lăsat în pace, grăsimea devine un strat de smântână, care pluteşte deasupra. Am băut o dată sau de două ori lapte în copilărie şi îmi amintesc de stratul de grăsime smântânoasă de sub capacul sticlei. Laptele nu era omogenizat şi particulele de grăsime se ridicaseră la suprafaţă, în timpul transportului.

Astăzi este folosită o maşină numită omogenizator, care rupe mecanic particulele de grăsime în particule şi mai mici. Produsul final este laptele omogenizat. Dar, în procesul de omogenizare, grăsimea din laptele primar intră în contact cu oxigenul din aer, devenind grăsime hidrogenată (oxidată). Grăsimea hidrogenată înseamnă grăsime care s-a oxidat prea mult; a „ruginit”, dacă doriţi. Ca orice grăsime hidrogenată, grăsimea din laptele

omogenizat este rea pentru organism.

Dar prelucrarea laptelui nu se opreşte aici. Înainte de a ajunge pe piaţă, laptele omogenizat trebuie să fie pasteurizat prin încălzire, pentru a împiedica propagarea diverşilor germeni şi bacterii. Există patru metode principale pentru pasteurizarea laptelui:

1. Pasteurizarea prin temperatură joasă susţinută mult timp (LTLT – temperatură joasă, timp lung). Pasteurizare prin încălzire la 62–65 de grade Celsius, timp de 30 de minute. Metoda se numeşte pasteurizare la temperaturi mici.

2. Pasteurizarea prin temperatură înaltă susţinută (HTLT – temperatură înaltă, timp lung). Pasteurizare la peste 75 de grade Celsius, timp de peste 15 minute.

3. Pasteurizarea prin temperatură înaltă, pe timp scurt (HTST – temperatură înaltă, timp scurt). Pasteurizare prin încălzire la peste 72 de grade Celsius, peste 15 secunde. Este metoda de pasteurizare cea mai folosită la nivel mondial.

4. Pasteurizare la temperatură ultra înaltă, pe timp scurt (UHT – temperatură ultraînaltă, timp scurt). Pasteurizare prin încălzire la 120–130 grade Celsius, timp de 2 secunde, sau la 150 de grade, timp de o secundă.

Metodele cele mai larg folosite în lume sunt cele la înaltă temperatură, pe timp scurt şi la temperatură ultraînaltă pe timp scurt. Mă voi repeta: enzimele sunt sensibile la căldură. Ele încep să se descompună la 45 de grade şi sunt complet distruse la 115 grade Celsius. Deci, indiferent de timpul în care se petrece procesul de pasteurizare, atunci când temperatura atinge 130 de grade Celsius, *enzimele sunt aproape complet distruse.*

Mai mult, cantitatea de grăsime oxidată creşte şi mai mult la temperaturile ultraînalte, iar grăsimea alterează calitatea proteinelor din lapte. Aşa cum gălbenuşul unui ou fiert mult timp se va dezagrega cu uşurinţă, schimbări similare au loc şi în proteinele din lapte. Lactoferina, care este şi ea sensibilă la căldură, se pierde de asemenea.

Dat fiind că este omogenizat şi pasteurizat, laptele

vândut în magazinele din lumea întreagă nu este bun pentru noi.

Laptele de vacă este, în principal, destinat viţeilor

Nutrienţii din laptele de vacă sunt adecvaţi pentru viţeii în creştere. Dar ceea ce este necesar pentru creşterea unui viţel nu este neapărat necesar pentru oameni. Mai mult, în lumea naturală, singurele animale care beau lapte sunt nou-născuţii. Niciun animal nu bea lapte odată devenit adult (cu excepţia lui *Homo sapiens*). Aşa funcţionează natura. Numai oamenii iau în mod deliberat laptele altei specii, îl oxidează şi apoi îl beau. Este un obicei împotriva mersului naturii. În Japonia şi în Statele Unite, copiii sunt încurajaţi să bea lapte la masa de prânz de la şcoală, pentru că laptele, bogat în nutrienţi, este considerat bun pentru un copil în creştere. Totuşi, oricine crede că laptele de vacă şi laptele de mamă sunt unul şi acelaşi lucru, se înşală amarnic.

Dacă pui în paralel nutrienţii din laptele de vacă şi din cel uman, ei par să fie foarte asemănători. Nutrienţi cum ar fi proteinele, grăsimea, lactoza, fierul, calciul, fosforul, sodiul, potasiul şi vitaminele se găsesc în ambele tipuri. Dar aceşti nutrienţi sunt de calităţi cu totul diferite.

Principala componentă proteică din laptele de vacă este caseina. Am atins deja problema: această proteină este foarte greu de digerat de către sistemul gastrointestinal uman. Pe lângă aceasta, laptele de vacă are în componenţă şi substanţa antioxidantă numită lactoferină, care îmbunătăţeşte sistemul imunitar. Dar laptele uman conţine lactoferină în proporţie de 0,15%, în vreme ce laptele de vacă are doar 0,01 la sută.

Se pare că nou-născuţii din diferite specii au nevoie de diverse cantităţi şi concentraţii ale nutrienţilor.

Dar adulţii?

Iată un exemplu prilejuit de lactoferină. Lactoferina din laptele de vacă se disociază în mediul acid din stomac. Astfel, chiar dacă bei lapte neprelucrat, care nu a fost încălzit, lactoferina va fi disociată în stomac. Lactoferina

din laptele uman este exact aceeaşi substanţă. Un prunc nou-născut poate absorbi fără probleme lactoferina din laptele uman, pentru că stomacul lui este nedezvoltat şi pentru că secreţiile acide sunt în cantitate mică, deci moleculele de lactoferină nu sunt rupte. Cu alte cuvinte, laptele uman nu este menit să fie consumat de oamenii adulţi.

Laptele de vacă, chiar dacă este proaspăt şi neprelucrat, nu este un aliment potrivit pentru oameni. Oricum, din capul locului, luăm laptele brut şi îl transformăm într-un aliment rău, prin omogenizare şi pasteurizare la temperaturi înalte. Apoi ne obligăm copiii să-l bea.

Altă problemă este că oamenii din cele mai multe grupuri etnice nu posedă suficiente cantităţi din enzima lactază pentru a disocia lactoza. Cei mai mulţi oameni au suficientă lactază atunci când sunt mici copii, dar cantitatea descreşte cu vârsta. Când beau lapte, aceşti oameni prezintă simptome cum ar fi ghiorăitul stomacului sau diareea, rezultat al incapacităţii organismului lor de a digera lactoza. Persoanele care posedă cantităţi foarte reduse de lactază sau chiar deloc se numesc intoleranţi la lactoză. Puţini oameni sunt absolut total intoleranţi la lactoză, dar cam 90% dintre asiatici, 74% dintre hispanici, amerindieni şi africani-americani, ca şi 60% dintre locuitorii ţărilor mediteraneene şi 15% dintre locuitorii Europei de Nord au o cantitate insuficientă din această enzimă.

Lactoza este un zahar care există numai în laptele mamiferelor. Laptele este destinat numai nou-născuţilor. Chiar dacă mulţi oameni sunt lipsiţi de lactază, atunci când se nasc, toţi copiii sănătoşi au suficientă lactază pentru necesităţile lor. Mai mult, proporţia de lactoză din laptele uman este de cam 7%, spre deosebire de 4,5% în laptele de vacă.

Deci oamenii, atunci când sunt bebeluşi, sunt în măsură să bea lapte uman bogat în lactoză, dar când cresc pierd enzima. Acesta este, zic eu, modul prin care natura

ne spune că laptele nu ar trebui consumat de adulţi.

Dacă, pur şi simplu, vă place gustul laptelui, vă sugerez să limitaţi frecvenţa şi să beţi lapte care nu a fost omogenizat şi care a fost pasteurizat la temperatură joasă. Copiii şi adulţii cărora nu le place laptele nu trebuie să fie vreodată obligaţi să îl bea.

Consumul de lapte, pur şi simplu, nu este bun pentru organism.

De ce prea multe proteine de origine animală sunt toxice

În cadrul Programului de alimentaţie şi stilul de viaţă bazate pe factorul enzimatic, îmi sfătuiesc pacienţii să consume, în principal, cereale şi legume şi să reducă produsele animale, cum ar fi carnea, peştele, produsele lactate şi ouăle, menţinând aportul lor la mai puţin de 15% din caloriile consumate în fiecare zi.

Mulţi nutriţionişti consideră, la ora actuală, că proteinele animale conţin multe elemente ideale, care sunt disociate şi apoi absorbite ca aminoacizi în intestin şi, în cele din urmă, se regăsesc în muşchi şi în sânge. Totuşi, indiferent cât de bună este hrana, dacă vei consuma mai mult decât ai nevoie, ea va deveni otravă pentru organism. Ceea ce este valabil în special dacă vei consuma cantităţi mari de proteine animale, pentru că ele nu vor fi complet disociate şi absorbite de către sistemul gastrointestinal. De fapt, ele se vor descompune în intestin, producând cantităţi mari de toxine, cum ar fi hidrogenul sulfurat, indola6, metanul, histaminele şi nitro-histaminele. Pe lângă acestea, se produc cantităţi mari de radicali liberi. Iar pentru a detoxifica aceste toxine în ficat şi în intestin se consumă cantităţi mari de enzime.

Necesarul de proteine al unei persoane este de aproximativ un gram per kilogram de greutate corporală. Cu alte cuvinte, dacă un om cântăreşte 60 de kilograme, îi sunt suficiente 60 de grame de proteine de origine animală. Dar în realitate datele privind consumul real de proteine din Statele Unite se situează undeva între 88 şi 92 de grame pentru bărbaţi şi între 63 şi 66 pentru femei.

Este evident prea mult. Este drept că proteinele consumate în exces vor fi excretate prin urină, în ultimă instanţă, dar, între timp, ele produc pagube serioase corpului. În primul rând, proteinele în exces sunt convertite în aminoacizi de către enzimele digestive, iar aceşti aminoacizi sunt descompuşi mai departe în ficat, după care vor circula liberi prin fluxul sanguin. Deci sângele devine mai acid şi cantităţi mari de calciu sunt retrase din oase şi dinţi, pentru a neutraliza acizii. Calciul şi sângele oxidat sunt apoi filtrate prin rinichi, iar proteinele în exces vor fi expulzate, alături de o mare cantitate de calciu şi de apă. Cred că aţi înţeles deja: ca un corolar, cantităţi mari de enzime sunt consumate în cadrul acestui proces.

Dacă vei introduce în organism cantităţi excesive de proteine prin consumul de carne (inclusiv alimente prelucrate, care conţin carne) şi lapte (inclusiv toate produsele lactate), sănătatea ta poate fi afectată foarte grav. De ce? Pentru că aceste alimente de origine animală nu conţin fibre alimentare şi, astfel, accelerează deteriorarea sănătăţii intestinului tău.

Fibrele alimentare nu pot fi descompuse chimic de enzimele digestive umane. Exemplele tipice de asemenea substanţe sunt celuloza şi pectina, care se găsesc în plante, dar şi în chitina din exoscheletul crabilor sau al creveţilor.

Dacă vei consuma multă carne care nu conţine fibre alimentare, scaunele vor fi mai puţin abundente; vei avea parte de constipaţie şi scaune stagnante. Mai mult, dacă această stare este lăsată să evolueze de la sine, în pereţii intestinali se vor crea diverticuli (cavităţi ca nişte buzunare), în care toxinele şi scaunele stagnante se vor acumula, ducând la polipi şi cancer.

De ce peştele gras nu blochează arterele oamenilor?

Discutând despre proteinele animale, am menţionat aici numai carnea. Dar şi peştele poate prezenta aceleaşi pericole, dacă este consumat în exces. În conformitate cu

datele mele clinice, există, totuşi, o deosebire esenţială între intestinele „cu carne” şi intestinele „cu peşte”. Altfel, pacienţii mei a căror alimentaţie este bazată pe peşte nu vor avea diverticuli, indiferent cât de rele sunt celelalte caracteristici intestinale. În multe cărţi medicale de astăzi putem citi că un consum exagerat de carne, lactate, adică alimente lipsite de fibre alimentare, va conduce la diverticuloză. Dar propria mea experienţă clinică arată că persoanele care mănâncă puţină carne sau deloc, dar consumă peşte din belşug, au un perete intestinal spastic şi rigid, dar nu va ajunge până acolo încât să facă diverticuli.

Ce produce această deosebire esenţială în caracteristicile intestinale? Eu cred că ea provine din tipul de grăsime din carne, comparat cu grăsimea din peşte.

Se spune că deosebirea dintre grăsimea din carne şi cea din peşte este aceea că acizii graşi saturaţi din carne sunt răi pentru organism, în vreme ce acizii graşi nesaturaţi din peşte sunt buni, pentru că reduc nivelul colesterolului din sânge. Dar putem privi lucrurile mai simplu, luând drept standard oamenii. Grăsimea dintr-un animal a cărui temperatură corporală este mai înaltă decât cea a omului poate fi considerată rea, iar grăsimea unui animal a cărui temperatură este mai joasă decât a omului se poate considera bună.

Temperatura corporală a unei vaci, a unui porc sau a unei păsări se situează între 38,5 şi 40 de grade Celsius. O găină are o temperatură corporală şi mai ridicată, de 41,5 grade Celsius. Grăsimea acestor animale este în starea ei cea mai stabilă la aceste temperaturi corporale specifice. Astfel, atunci când grăsimea intră în mediul de mai joasă temperatură al organismului uman, ea devine lipicioasă şi se întăreşte. Această grăsime lipicioasă va îngroşa sângele omului. Sângele îngroşat va curge mai lent. El va deveni stagnant şi va produce cheaguri în vase.

Pe de altă parte, dat fiind că peştele este un animal cu sânge rece, temperatura lui este (în condiţii normale) mult mai redusă decât cea a corpului uman. Ce se

întâmplă atunci când grăsimea de peşte intră în organismul uman? Ca şi grăsimea pe care o pui în tigaie, ea se va topi şi va deveni mai fluidă. Uleiul de peşte, pe măsură ce intră în fluxul sanguin uman, va face sângele mai fluid, micşorând concentraţia colesterolului rău din sânge.

Chiar atunci când consumi acelaşi număr de grame de grăsime, peştele este, evident, mai benefic pentru corpul uman decât animalele cu sânge cald, pentru că grăsimea de peşte intră în fluxul sanguin ca un fluid.

Carnea roşie de peşte trebuie consumată proaspătă

Peştele se poate împărţi în două mari grupe: cel cu carne albă şi cel cu carne roşie. Peştele cu carne albă este considerat în general mai bun pentru sănătate decât cel cu carne roşie, pentru că acesta din urmă are tendinţa de a se oxida cu uşurinţă. Se oxidează mai rapid pentru că are conţinut foarte înalt de fier.

Tonul şi bonita sunt peşti cu carne roşie pentru că ţesutul lor muscular este roşu. Culoarea roşie a muşchilor se datorează unor proteine specifice, numite mioglobine.

Mioglobinele sunt proteine globulare, care pot stoca oxigenul şi sunt formate dintr-un lanţ de polipeptide (care sunt de fapt aminoacizi) şi poliferină, un tip de fier. Mioglobinele se găsesc în muşchii animalelor care înoată sub apă perioade lungi de timp, cum ar fi delfinii, balenele şi focile. Aceasta pentru că mioglobinele sunt capabile să stocheze oxigen în celule, oxigen care va fi folosit ulterior în metabolism. Muşchii animalelor sunt, în general, roşii, din cauza mioglobinelor.

Tonul şi bonitele au o concentraţie serioasă de mioglobină pentru că înoată în ocean cu viteze foarte mari, iar muşchii lor au nevoie de cantităţi mari de oxigen. Pentru a preîntâmpina o penurie de oxigen, aceşti peşti posedă muşchi cu cantităţi mari de mioglobină. Carnea roşie de peşte se va oxida, practic, pe loc, îndată ce este transformată în filé şi expusă la aer. Este motivul pentru care carnea roşie de peşte este considerată relativ

nesănătoasă. Pe de altă parte, peştele cu carne albă nu are mioglobină. Astfel, după ce este tăiată şi făcută filé, această carne nu oxidează la fel de rapid.

Totuşi, carnea roşie conţine mai mulţi agenţi antioxidanţi, cum ar fi DHA şi EPA. Mai mult, fierul ce se găseşte în mioglobină, în cantităţi mari, este în starea sa naturală şi deci foarte bună pentru persoanele cu anemie. Dar acest fier va oxida şi va deveni oxid feros, care produce mai mult rău decât bine în organism, amplificând, în fapt, anemia. Prin urmare, dacă vrem să consumăm peşte cu carne roşie, trebuie să fim atenţi să alegem un peşte proaspăt.

Personal, mă înnebunesc după sushi de ton. Dacă se întâmplă să pun mâna pe un asemenea peşte, voi tăia întotdeauna cam cinci milimetri din suprafaţă înainte să îl prepar. Astfel înlătur porţiunea care a fost expusă la aer un timp mai îndelungat şi s-a oxidat.

Dacă îi dedici puţin timp şi energie, carnea roşie de peşte poate fi transformată într-un aliment de înaltă calitate. De exemplu, în prefectura Kochi există o specialitate locală numită *katsuo no tataki* (bonită crudă arsă). Se foloseşte o metodă de gătit în care suprafaţa peştelui este rapid uscată, modificând calitatea proteinelor şi împiedicând astfel oxidarea peştelui, chiar atunci când este expus la aer. Dată fiind viteza uscării / coacerii, stratul exterior al peştelui protejează restul de expunerea la oxigen, împiedicând oxidarea. Întâmplător, această metodă de gătit are şi avantajul de a omorî paraziţii care au tendinţa de a se concentra în pielea peştelui.

Toate bune, dar peştele constă tot din proteine animale şi de aceea trebuie să fim atenţi şi să nu consumăm prea mult. Mai mult, ultimele rapoarte arată că, în ton, s-a mărit concentraţia mercurului. Analiza sângelui arată că tot mai mulţi oameni au un nivel extrem de ridicat al mercurului din sânge. Dacă dumneavoastră consumaţi frecvent ton, vă rog să faceţi măcar o analiză a sângelui. Trebuie să înţelegem cu toţii că poluarea solului şi a mării afectează direct sănătatea noastră individuală şi deci

trebuie să fim foarte atenţi în această privinţă.

O masă ideală provine 85% din plante şi 15% din animale

Programul de alimentaţie şi stil de viaţă bazat pe factorul enzimatic spune că raportul dintre fructe, legume şi cereale, pe de o parte, şi carne, pe de cealaltă, trebuie să fie de 85% la 15%. Sunt întrebat adesea: „Dacă scad cantitatea de carne din alimentaţie cu atât la sută, nu o să pierd din proteinele esenţiale?” Acestor oameni le răspund să nu-şi facă probleme. Chiar şi un stil vegetarian radical (vegan) va aduce suficiente proteine.

Ca mai toate animalele şi plantele, organismul uman este construit în principal din proteine. Dar chiar dacă vei consuma o mulţime de alimente bogate în proteine, cum ar fi carnea şi peştele, asta nu înseamnă automat că aceste proteine vor fi folosite direct la construirea ţesuturilor tale corporale. Asta pentru că proteinele sunt formate din aminoacizi, iar aminoacizii sunt atât de diferiţi în aranjamentele lor.

Proteinele sunt absorbite prin pereţii intestinului subţire, numai după ce au fost descompuse în aminoacizi de către enzimele digestive. Aminoacizii absorbiţi pot apoi să fie re-sintetizaţi în organism în proteinele necesare.

Proteinele aflate în corpul uman sunt formate din aproximativ 20 de aminoacizi. Dintre aceştia 20, opt nu pot fi sintetizaţi de către organismul uman. Aceşti opt aminoacizi sunt lisina, metionina, tritofanul, valina, treonina, leucina, izoleucina şi fenilalanina. Numele lor colectiv este acela de „aminoacizi esenţiali”. Aceşti aminoacizi sunt preţioşi, pentru că dacă măcar unul lipseşte ne paşte o boală nutriţională gravă. De aceea este absolut esenţial să îi includem în alimentaţia noastră zilnică. Proteinele de origine animală sunt considerate de bună calitate pentru că ele conţin toţi aminoacizii esenţiali. Este motivul pentru care nutriţioniştii de azi ne spun să consumăm zilnic proteine de origine animală. Dar şi proteinele din plante conţin mulţi, dacă nu toţi aminoacizii esenţiali. Grăunţele, cerealele, legumele, ciupercile,

fructele şi plantele marine conţin cu toatele mulţi aminoacizi. Mulţi oameni sunt miraţi să afle că 37% din *nori* (algele marine uscate) constau din proteină. Dar mulţi ştiu că planta marină numită *kelp* este o adevărată comoară din punctul de vedere al conţinutului de aminoacizi.

Între alimentele vegetale, soia este considerată „carnea ogoarelor”, pentru că boabele de soia conţin aminoacizi din belşug. Cantitatea de aminoacizi esenţiali din soia, cu excepţia nivelului uşor sub standard al treoninei, este, practic, aceeaşi cu cea din carne; plus că se va digera mai rapid, fără a epuiza resursele de enzime-sursă, cum face carnea.

Evident, nici să consumi prea multe proteine din plante nu e bine, dar dacă iei în considerare faptul că plantele conţin o mulţime de fibre alimentare şi nu conţin deloc grăsimi animale, voi recomanda să vă centraţi alimentaţia pe proteine din plante, pe care să le suplimentaţi ocazional cu puţine proteine de origine animală, de preferinţă din peşte.

Este drept că, dacă vom analiza individual diversele alimente vegetale, nu există plantă pe lumea asta care să conţină toţi aminoacizii esenţiali. Dar nu consumăm la o masă doar un tip de plantă. Dacă vom combina cu măiestrie cerealele (ca aliment principal) cu salată şi supe de legume, vom obţine suficienţi aminoacizi esenţiali dintr-o alimentaţie bazată numai pe plante.

Orezul alb este „hrană moartă”

Recent, mulţi oameni au început să reducă orezul din alimentaţia zilnică, pentru că se tem că hidrocarburile din el îi vor îngrăşa. Dar este o greşeală să crezi că orezul îngraşă. 40–50% din întreaga mea alimentaţie constă din cereale, dar nu mă îngraş niciodată, pentru că am o alimentaţie echilibrată.

Trebuie însă să recunosc că alimentul meu principal nu este orezul alb, lucios, consumat de mai toată lumea. Alimentul meu principal este orezul brun, la care se adaugă alte cinci tipuri de cereale: fulgii de orz, meiul,

hrişca, quinoa, ştirul, fulgii de ovăz, ovăzul integral şi bulgur. Amestec toate aceste boabe cu orezul brun şi aceasta este alimentaţia mea de bază. Aleg grăunţe întregi, proaspete, toate crescute organic.

Sezonul de recoltare a orezului este limitat, deci nu poţi avea tot timpul orez proaspăt recoltat. Acesta este motivul pentru care cumpăr orez în pungi vidate, pentru a evita expunerea la oxigen a orezului. Îndată ce am rupt sigiliul pungii, încerc să consum totul în nu mai mult de 10 zile, pentru că orezul expus la aer se va oxida. Orezul alb se oxidează mult mai uşor decât orezul brun, pentru că a fost decorticat mai energic. La fel se întâmplă cu merele decojite, care îşi schimbă imediat culoarea şi devin maronii.

Orezul pe care îl consumăm este sămânţa plantei numite orez. În starea ei normală, sămânţa de orez este învelită într-o coajă. Atunci când această coajă este înlăturată, obţinem ceea ce se numeşte în mod obişnuit orez brun. Atunci când se înlătură şi straturile maronii (tărâţele), vom ajunge la germenul alb al orezului. După ce înlăturăm şi germenul acesta, rămâne numai albumenul, care este orezul alb. Cei mai mulţi oameni preferă să consume orez alb pentru că este alb, moale, cu o aromă dulce şi arată mai bine. Dar realitatea este că orezul alb este orezul din care s-au înlăturat cele mai importante componente. Este un aliment mort.

Dacă laşi un măr sau un cartof decojit afară, acesta se va oxida şi se va face maroniu. Chiar şi orezul rafinat va oxida mult mai rapid decât cel brun după decorticare (deşi culoarea nu i se va schimba). Orezul alb chiar are un gust bun dacă este proaspăt scos din maşina de rafinare, pentru că încă nu s-a oxidat.

Dar orezul alb nu mai conţine nici tărâţele şi nici germenul bobului. Chiar dacă va fi scufundat în apă, nu va mai germina, doar se va umfla. Pe de altă parte, orezul brun poate germina, dacă este scufundat în apă la temperatură ridicată. Este o hrană vie, cu potenţialul de a înmuguri viaţă din ea. Este motivul pentru care eu spun că

orezul alb este o hrană ne-vie, o hrană moartă.

Seminţele plantelor conţin enzime pentru ca planta să poată germina atunci când este plasată într-un mediu adecvat. Seminţele posedă şi o substanţă numită inhibitor de tripsină, care împiedică sămânţa să germineze în voie. Motivul pentru care este foarte rău să consumi grăunţe de cereale, boabe din familia fasolei sau cartofi cruzi este că e nevoie de o cantitate uriaşă de enzime pentru a neutraliza şi digera inhibitorii tripsinei. Dar aceşti inhibitori sunt descompuşi şi devin mult mai uşor de digerat când se aplică temperaturi înalte şi de aceea este mai bine să consumi grăunţe, boabe de fasole şi cartofi după ce au fost gătiţi.

Grăunţele ne-rafinate sunt pline-ochi cu nutrienţi buni pentru organism. Aceste grăunţe conţin cantităţi echilibrate din elemente nutritive importante cum ar fi proteine, carbohidraţi, grăsimi, fibre alimentare, vitamina B1, vitamina E şi minerale cum ar fi fierul sau fosforul.

Oricât de bună ar fi calitatea orezului alb, acesta are doar cam un sfert din nutrienţii conţinuţi în orezul brun. Mulţi nutrienţi sunt concentraţi în porţiunea cu germenul, aşa că, dacă mănânci orez rafinat, este bine să păstrezi măcar germenul neatins.

Mulţi spun că e foarte greu să găteşti orezul brun, dar se găsesc pe piaţă destule aparate bune cu care se prepară uşor. Se poate cumpăra de asemenea orez *hatsuga*, care este un orez brun puţin germinat. Orezul brun *hatsuga* se poate găti în delicioase feluri chiar în aparate de gătit orezul obişnuit, care nu pot fierbe, de regulă, orezul brun. Şi grâul este bun, dacă este nerafinat. Dacă grâul este rafinat, valoarea lui nutriţională scade dramatic. Dacă vă plac pâinea şi pastele făinoase, vi le recomand călduros pe acelea făcute din făină integrală.

De ce animalele carnivore mănâncă animale ierbivore

Regula de bază a alimentaţiei este „mănâncă proaspăt”.

Lucrurile proaspete sunt mai bune pentru că, cu cât

este mai proaspătă hrana, cu atât mai multe enzime va conţine. Aceste enzime se pot transforma ulterior într-unele din cele 3 000 de enzime necesare organismului pentru a funcţiona.

Pe Pământ, există nenumărate specii de animale, fiecare cu alimentaţia ei specifică. Dar toate au în comun preferinţa pentru alimente bogate în enzime. Oare noi, oamenii, am uitat regula de bază a naturii? Oamenii au născocit teorii nutriţionale moderne prin examinarea nutrienţilor din mâncare, pe care i-au clasificat şi ale căror calorii le-au măsurat. Dar factorul cel mai important, factorul enzimatic, a fost total omis. Astfel, oamenii consumă cantităţi mari de hrană inertă, care nu conţine niciun fel de enzime.

Acelaşi lucru îl putem spune despre hrana pentru animalele de companie. Hrana de azi a acestora nu mai conţine enzime. Drept rezultat, multe animale de casă suferă de diverse boli. De aceea nu le dau câinilor mei mâncare specială de la magazin. Le dau orez brun, din cel pe care îl consum şi eu. Poate să vă pară ciudat, câini care mănâncă orez brun, dar câinii mei sunt foarte bucuroşi când le dau nişte orez brun cu nişte *nori* (alge marine uscate). Le plac şi legumele, şi fructele. Ba chiar se luptă pentru tulpini de broccoli uşor fierte.

Când vorbim despre animalele carnivore, credem că ele au nevoie doar de carne, ceea ce nu este adevărat. Au nevoie şi de plante. Atunci de ce mănâncă doar carne? Pentru că nu au enzimele necesare pentru a disocia moleculele din plante. Dar asta nu înseamnă că nu au acces la surse exterioare de enzime.

Veţi înţelege acest lucru când veţi observa, în natură, că animalele carnivore nu consumă decât ierbivore. După ce îşi capturează prada, primul lucru pe care îl mănâncă sunt intestinele, în care se găsesc plantele consumate de animalul ierbivor, împreună cu enzimele care sunt implicate în procesul de digestie. Astfel, animalele carnivore consumă plantele care erau în curs de digerare în stomacul şi intestinele ierbivorului.

Carnivorele mănâncă numai ierbivore, iar ierbivorele mănâncă numai plante. Este legea naturii. Dacă ignori această lege, sigur vei suferi nişte repercusiuni. Un exemplu tipic este BSE – boala vacii nebune. Cauza BSE nu este complet înţeleasă la ora aceasta, dar ştim că creierul începe să se transforme într-un burete din cauza unei schimbări anormale a prionilor, care sunt particule proteice cărora le lipseşte acidul nucleic. Şi ce cauzează această schimbare anormală a prionilor? Cercetările arată clar că BSE s-a răspândit în urma distribuirii de hrană care conţinea făină de oase (care este produsă din carnea, pielea şi oasele care rămân după procesarea cărnii). Agenţiile guvernamentale din Statele Unite şi Japonia, ca şi din alte ţări, consideră că BSE se datorează contaminării genetice a făinii de oase. Dar dacă mă întrebaţi pe mine, este greşit şi împotriva legilor naturii, din capul locului, să le dai unor vaci ierbivore făină de oase şi carne.

Practica de a furaja vacile cu făină de oase s-a născut din interesele egoiste ale oamenilor. Hrana bazată pe făina de oase măreşte cantitatea de proteine şi de calciu din laptele vacii. Laptele care conţine mai multe proteine şi mai mult calciu se vinde mai scump. De aceea, eu cred că BSE se datorează egoismului şi aroganţei oamenilor care au ignorat legile naturii.

În ultimă instanţă, tipul şi cantitatea de hrană de care au nevoie animalele, inclusiv oamenii, sunt determinate de legile naturii. Nu poţi duce o viaţă sănătoasă dacă le ignori.

De ce au oamenii 32 de dinţi

După cum am spus mai sus, o alimentaţie ideală, echilibrată, constă în 85% alimente de origine vegetală şi 15% de origine animală. Adevărul este că am ajuns la acest raport analizând numărul dinţilor la oameni. Dinţii reflectă tipul de hrană pe care ar trebui să îl consume fiecare specie. De exemplu, dinţii carnivorelor sunt toţi foarte ascuţiţi, ca la câine. Sunt dinţi foarte adecvaţi pentru ruperea cărnii de pe oasele prăzii. În schimb, ierbivorele au dinţi incisivi, subţiri şi pătraţi, buni pentru tăiatul

plantelor. Ierbivorele au şi molari, care macină planta după ce aceasta a fost ruptă.

Pare o nebunie să numeri dinţii unui animal ca să stabileşti care este alimentaţia cea mai potrivită pentru el, dar ideea nu este deloc nouă. Mulţi cercetători au stabilit, în trecut, că există o interdependenţă profundă între tipurile de dinţi şi alimentaţia ideală.

Oamenii au în total 32 de dinţi, dacă numărăm şi măselele de minte. Aceşti dinţi se clasifică după cum urmează: două perechi de incisivi (dinţii din faţă), sus şi jos, o pereche de canini, sus şi jos, plus 5 perechi de molari, sus şi jos. Astfel, la oameni raportul canini-incisivi-molari este de 1:2:5. Un canin pentru carne, doi incisivi plus cinci molari, în total 7, pentru alimente vegetale.

Dacă respectăm acest raport între plante şi carne, avem 7 la 1, raport care sugerează o alimentaţie 85% bazată pe plante şi 15% bazată pe animale.

Dacă e să prezentăm, pe scurt, cea mai echilibrată alimentaţie potrivită pentru oameni, iată ce cred eu:

••Raportul dintre alimentele vegetale şi cele animale este de 85–90% la 10–15%.

••Per total, cerealele şi seminţele ar trebui să fie 50%, legumele şi fructele, 35–40%, iar carnea 10–15%.

••Consumaţi cereale şi seminţe nerafinate, care să constituie 50 la sută din totalul alimentaţiei.

Poate veţi considera că partea vegetală este exagerat de mare, dar uitaţi-vă la cimpanzei, animalele care au cele mai multe gene comune cu omul (98,7%). Alimentaţia cimpanzeilor este 95,6% vegetariană. Se clasifică în 50% fructe, 45,6% nuci, tuberculi, rădăcini. Restul de 4,5% constă, în principal, în insecte, cum ar fi furnicile. Cimpanzeii nu consumă nici măcar peşte.

Am examinat aparatul gastrointestinal al cimpanzeilor cu un endoscop, dar acesta este atât de similar cu cel uman, încât nu aş putea să le deosebesc doar văzându-le. Ceea ce m-a surprins a fost cât de curate sunt caracteristicile lor gastrointestinale.

Spre deosebire de oameni, animalele mor imediat

dacă se îmbolnăvesc. Instinctiv, ele ştiu că hrana este cea care le susţine viaţa şi le protejează sănătatea.

Cred că este necesar ca noi, oamenii, să învăţăm de la natură şi, cu toată modestia, să revenim la fundamentele alimentaţiei.

De ce este sănătos să mesteci bine şi să fii cumpătat

Am discutat în Capitolul 1 de ce este mai bine să mesteci temeinic o mâncare obişnuită decât să mănânci terciuri, care de obicei nu se mestecă la fel de bine. Dar există şi alte avantaje în mestecatul temeinic, cel mai mare dintre acestea fiind conservarea enzimelor-sursă.

Încerc să mestec de 30–50 de ori fiecare îmbucătură, de fiecare dată. Dacă mestec mâncare obişnuită, o transform complet într-o pastă şi coboară pe gât fără cel mai mic efort. Dar când consum alimente tari sau care se digeră mai greu, mestec de cam 70–75 de ori. Corpul uman este construit astfel încât glandele salivare secretă cu atât mai multă salivă cu cât mesteci mai mult. Iar când aceasta se amestecă cu secreţiile acide din stomac şi cu bila, procesul de digestie decurge lin.

Peretele intestinal al unei persoane poate absorbi substanţe cu granule de o mărime de până la 15 microni (0,015 milimetri); orice este mai mare se va elimina prin procesul de excreţie. Astfel, dacă nu mesteci temeinic, cea mai mare parte a mâncării pe care o consumi se va elimina, fără a fi absorbită.

Când le spun oamenilor asta, în general, tinerele îmi răspund că, dacă nu se absoarbe, nu te îngraşi, iar asta e bine, nu? Însă situaţia nu e chiar atât de simplă. În intestin au loc, în mod normal, o descompunere şi o fermentare a alimentelor care nu sunt digerate şi absorbite, exact ca în cazul consumului excesiv. Descompunerea produce diverse tipuri de toxine, care epuizează cantităţi mari de enzime.

Mai mult, dat fiind că există o mare diferenţă între ratele de absorbţie ale alimentelor uşor digerabile şi cele ale celor greu digerabile, chiar dacă ai o alimentaţie bine echilibrată, poţi oricum să ajungi să-ţi lipsească anumiţi

nutrienţi. Există, în special, pericolul să nu asimilezi exact nutrienţii care există în concentraţii minuscule.

În ultima vreme, a crescut numărul persoanelor care se îngraşă din cauza aportului caloric exagerat, asta în timp ce tot nu primesc suficienţi nutrienţi esenţiali. Această stare de fapt este cauzată de o alimentaţie prost echilibrată, la care se adaugă indigestia şi non-absorbţia de care ai parte dacă nu mesteci mâncarea cum trebuie.

Mestecatul adecvat este, de fapt, mai bun pentru cei care vor să piardă din greutate, pentru că prelungeşte timpul în care îţi consumi hrana. În timp ce mănânci, nivelul zahărului din sânge creşte şi pofta de mâncare se va reduce, împiedicându-te să exagerezi cu mâncatul. Dacă mesteci bine, senzaţia de saţietate va veni mai repede. Astfel, nu va mai fi nevoie să-ţi concentrezi toată puterea voinţei doar ca să te forţezi să mănânci mai puţin. Vei vrea mai puţin în mod natural.

Alt avantaj adus de mestecatul temeinic este omorârea paraziţilor. În zilele noastre, nu mai vezi insecte pe legume, dar au rămas mulţi paraziţi în bonite, calamar şi în peştele de apă dulce. Aceşti paraziţi sunt extrem de mici ca dimensiuni şi, dacă nu mestecăm bine, ei vor fi înghiţiţi întregi şi vor continua să trăiască pe seama organelor noastre interne. Dar se ştie că dacă vei mesteca de 50–70 de ori fiecare îmbucătură, paraziţii pot muri încă din gură.

De cum vei începe să alegi ingrediente de calitate pentru consumul tău, legumele tale vor deveni organice, iar peştii vor fi sălbatici, nu de cultură. Aceste alimente pot conţine multe insecte, dat fiind că au crescut în natură, dar nu trebuie să te temi de paraziţi şi de insecte, pentru că acum ai aflat că mestecatul temeinic te va proteja de orice rău potenţial.

Unii ar putea crede că, cu cât mesteci mai mult, cu atât mai multă salivă va fi secretată în gură şi, deci, se vor consuma mai multe enzime. Dar nu este cazul. Numărul enzimelor consumate prin mestecatul temeinic este mult mai mic decât numărul enzimelor care ar fi folosite dacă

hrana prost mestecată ajunge în stomac, spre digerare. Atunci când cantitatea de hrană pe care o mănânci scade, numărul de enzime folosite pentru digestie şi absorbţie scade şi el. Deci, dacă privim problema din perspectiva globală, a întregului organism, mestecatul temeinic va duce la o economie de enzime.

Aceasta înseamnă că enzimele-sursă nu vor fi folosite în procesul digestiei şi, prin urmare, vor fi mai multe enzime care să contribuie la homeostaza organismului, la detoxificare, la reparaţii şi la fluxul energetic. Drept urmare, rezistenţa corpului şi sistemul imunitar se vor îmbunătăţi şi rezultatul va fi o viaţă mai lungă.

În plus, dacă nu mănânci prea mult, cea mai mare parte a hranei se va digera şi va fi complet absorbită şi, astfel, va descreşte probabilitatea ca hrana neabsorbită să se descompună în intestine şi să producă toxine. Vor fi economisite şi toxinele folosite altfel pentru detoxificare. Adevărul este că dacă vei urma Programul de stil de viaţă şi alimentaţie bazat pe factorul enzimatic, caracteristicile stomacului şi intestinelor tale se vor îmbunătăţi în aproximativ şase luni, iar mirosul neplăcut al gazelor şi fecalelor se va atenua.

Indiferent de cât de bună este hrana şi de cât de indispensabili sunt nutrienţii, orice exces în consumarea lor îţi va afecta negativ sănătatea. Ceea ce este important este să avem o alimentaţie echilibrată, care să constea în alimente naturale şi proaspete şi să mestecăm totul temeinic. Dacă ţinem minte aceste trei lucruri, vom economisi enzimele-sursă şi ne vom bucura de o viaţă lungă într-un corp sănătos.

Nu poţi să fii sănătos dacă mănânci lucruri cu un gust îngrozitor

În capitolul de faţă, am vorbit despre mâncăruri bune, care ajută la menţinerea vieţii, dar şi despre mâncăruri rele, care fac rău sănătăţii. Deosebirea esenţială dintre aceste mâncăruri „bune” şi „rele” constă în enzime şi prospeţime. De asemenea, am discutat şi despre necesitatea de a consuma alimente bune, într-o

manieră echilibrată, şi despre modul în care ar trebui acestea mâncate.

De-a lungul procesului evoluţiei, fiinţele umane au învăţat să-şi gătească hrana. Am învăţat, de asemenea, să ne bucurăm de gustul unor mâncăruri şi să conservăm diverse alimente. Pe de altă parte, atunci când ne gătim mâncarea, pierdem preţioase enzime.

În natură, niciun animal nu consumă mâncare gătită. Mai mult, niciun animal nu consumă vreun aliment rafinat sau prelucrat în vreun fel. De aceea, unii cercetători din domeniul dieteticii şi al sănătăţii militează pentru abandonarea totală a alimentelor prelucrate şi pentru consumul tuturor alimentelor în starea lor primară, crude.

Eu, personal, nu cred că aceasta este calea. Pentru a duce o viaţă sănătoasă, o persoană trebuie, este esenţial, zic eu, să aibă o senzaţie de plăcere, de bunăstare. Pentru oameni, hrana este o sursă de plăcere intensă. Nu poţi fi sănătos dacă te forţezi să consumi alimente care au gust rău.

De aceea, Programul de stil de viaţă şi alimentaţie bazat pe factorul enzimatic ţine cont de bucuria de a mânca, pe lângă respectarea unui regim adecvat. Aceştia sunt cei doi factori importanţi în menţinerea sănătăţii.

Permiteţi-mi să reamintesc principalele puncte ale regimului meu alimentar:

••Menţine un raport de 85–90% alimente vegetale la 10–15% alimente de origine animală.

••Cerealele ar trebui să constituie 50%, legumele şi fructele 35–40%, iar carnea 10–15% din total.

••Cerealele să fie nerafinate; ele ar trebui să constituie 50% din aportul tău alimentar.

••Porţia de alimente de origine animală ar trebui să provină de la animale cu o temperatură corporală mai joasă decât cea a oamenilor; de pildă, peşti.

••Consumaţi alimente proaspete, nerafinate; dacă este posibil, în forma lor naturală.

••Evitaţi laptele şi produsele lactate, pe cât posibil. Persoanele care prezintă intoleranţă la lactoză, sunt

predispuse la alergii sau, pur şi simplu, nu agreează laptele şi produsele lactate ar trebui să le evite total.

••Evitaţi margarina şi mâncărurile prăjite.

••Mestecaţi temeinic (de 40–70 de ori) şi încercaţi să consumaţi porţii mai mici.

Este uşor să te bucuri în continuare de ceea ce mănânci dacă vei înţelege mecanismele organismului şi legile naturii şi dacă urmezi aceste indicaţii esenţiale. Cea mai simplă cale este să faci din ele un obicei încă din copilărie. Dacă pentru tine este o plăcere să mănânci, este în regulă să mănânci o friptură uriaşă sau o bucată de brânză, ba chiar şi să bei din când în când ceva alcool. Dacă îţi permiţi fantezii 5% din timp şi vei fi foarte atent la alimentaţie în 95% din timp, enzimele-sursă vor continua să-ţi protejeze sănătatea, pentru că sănătatea este acumularea unor obiceiuri pe termen lung.

Ceea ce este important este să urmezi un stil de viaţă sănătos şi pe termen lung, o viaţă *pe care să-ţi fie drag să o trăieşti.*

6 Compus aromatic heterociclic, C8H7N. Alături de hidrogenul sulfurat, contribuie masiv la mirosul fecalelor. (*N.t.*)

Capitolul 3
Obiceiurile celor bogaţi şi sănătoşi

Există întotdeauna o cauză pentru care ne îmbolnăvim. Obiceiurile noastre alimentare sunt dezordonate, modul în care mâncăm este greşit, viaţa noastră este un haos, sau toate acestea împreună.

Începând cu 1990, suntem martori, în America, la o descreştere permanentă a ratei incidenţei cancerului şi a ratei deceselor din cancer. Cred că această descreştere se datorează faptului că guvernul american a început, după prezentarea *Raportului McGovern* din 1977, să emită recomandări privind alimentaţia, care au perturbat treptat societatea americană.

În America de azi, cu cât ai ajuns mai sus pe scara socio-economică, cu atât iei mai în serios adoptarea unor obiceiuri alimentare îmbunătăţite. Obiceiurile alimentare ale americanilor cu putere economică, aşa-zisa „clasă superioară”, sunt foarte sănătoase în zilele noastre. Aceşti oameni consumă mai multe fructe şi legume şi mai puţine fripturi din care vezi cum se scurge grăsimea. Aşa se face că, în cadrul acestei clase sociale, vezi mai puţine persoane supraponderale, chiar dacă, în ansamblu, obezitatea a căpătat proporţii de epidemie. Se spune că în America o persoană obeză nu poate deveni preşedintele unei companii. Asta pentru că mulţi cred că cineva care nu poate să-şi rezolve problema propriei sănătăţi nu are cum să se ocupe serios de afacerile unei firme.

Aşa că se ridică întrebarea: de ce există o asemenea discrepanţă între obiceiurile alimentare ale clasei de sus şi cele ale restului populaţiei?

O problemă ar fi costurile. Să cumperi alimente proaspete, de exemplu, fructe şi legume, sau alimente organice, care au fost crescute fără chimicalele obişnuite în agricultură, poate să te coste serios. De obicei, cu cât e mai înaltă calitatea alimentelor, cu atât mai mare este preţul lor. Drept rezultat, în America zilelor noastre există o demarcaţie între clasa sănătoasă şi bogată şi majoritatea nesănătoasă. Cred că această tendinţă nu se va schimba, pentru că obiceiurile alimentare ale fiecărei clase sociale se transferă de la părinte la copil în interiorul clasei sociale respective.

Majoritatea bolilor sunt produse de obiceiuri, mai degrabă decât de ereditate

Mulţi sunt aceia care, atunci când trec de vârsta mijlocie, încep să aibă aceleaşi boli pe care le-au avut părinţii lor, cum ar fi diabet, hipertensiune, boli de inimă sau cancer. Iar când asta se întâmplă, unii dintre ei spun: „Era inevitabil să fac cancer; cancerul este obişnuit în familia mea.” Dar nu este adevărat. Nu spun că nu este posibil să fie la mijloc şi unii factori genetici, dar o cauză majoră a bolilor ereditare este moştenirea obiceiurilor care

au condus la îmbolnăvire.

Obiceiurile din casa părintească se insinuează în subconştientul copiilor pe măsură ce cresc. Preferinţa pentru anumite alimente, metode de a găti, un stil de viaţă sau anumite valori generale pot fi diferite de la o familie la alta, dar părinţii şi copiii care cresc în aceeaşi casă vor avea preferinţe similare. Cu alte cuvinte, copiii sunt pasibili de a avea aceleaşi boli cu părinţii lor, nu pentru că moştenesc gene care produc boala, ci, mai degrabă, pentru că moştenesc obiceiuri de viaţă care pot conduce la boală. Dacă un copil moşteneşte nişte obiceiuri sănătoase, de pildă alegerea unor ingrediente proaspete, consumul unei ape bune, un mod de viaţă adecvat, evitarea consumului excesiv de medicamente, el va avea şanse mai mari de a-şi menţine sănătatea. Dar dacă va moşteni obiceiuri proaste, cum ar fi consumul unor cantităţi mari de alimente oxidate, apelul prea des la medicamente, un stil de viaţă neadecvat, copilul va ajunge, aproape sigur, un adult nesănătos, într-o situaţie poate mai rea decât cea a părinţilor lui. Astfel, copiii moştenesc obiceiurile părinţilor, fie ele rele sau bune. Adulţii cărora părinţii le-au spus de la o vârstă fragedă că trebuie să bea lapte zilnic, pentru că e bun pentru organism, probabil că încă beau lapte – pentru că spusele părinţilor li s-au întipărit în minte. Numai dacă meditezi serios la propriile tale obiceiuri, dacă le confrunţi cu cea mai bună informaţie actuală despre nutriţie, numai dacă îţi asumi răspunderea, vei putea să transmiţi generaţiei următoare o sănătate mai bună.

Obiceiurile rescriu genele

Cu cât eşti mai bătrân, cu atât mai greu îţi vei schimba obiceiurile. Mai mult, obiceiurile care ţi se întipăresc în minte când eşti tânăr exercită o puternică influenţă de-a lungul întregii tale vieţi. Prin urmare, este important să le întipăreşti copiilor obiceiuri bune de la o vârstă cât mai fragedă. S-au efectuat studii foarte amănunţite, concentrate în direcţia educării copiilor mici, a dezvoltării creierului şi a îmbunătăţirii atenţiei unor copii care sunt atât de mici, încât nu-şi pot aminti nimic. Dar

dacă analizezi cât de conştienţi sunt oamenii de propriile lor probleme sănătate, nu prea găseşti studii ştiinţifice. Dezvoltarea intelectuală este o problemă foarte importantă pentru o bună instruire şi pentru diverse finalităţi sociale, dar la fel de important este modul în care li se întipăresc copiilor mici obiceiurile legate direct de sănătate. Chiar dacă îţi trimiţi copiii la cele mai bune şcoli, ei nu pot duce o viaţă bună dacă nu au un organism sănătos.

Cei mai mulţi americani îşi lasă hrana în seama restaurantelor (obişnuite sau fast-food) şi sănătatea, în seama doctorilor; ei cunosc foarte puţine lucruri despre medicamentele pe care le iau. Permiteţi-mi să o spun în calitate de doctor: prea mulţi oameni au prea puţine cunoştinţe medicale. Cred că starea fizică a unei persoane este determinată, în cea mai mare măsură, de următorii doi factori: ce moşteneşti de la părinţi şi obiceiurile de viaţă cu care ai crescut.

De exemplu, dacă părinţii tăi nu posedă suficiente enzime pentru descompunerea alcoolului, şi tu vei avea o penurie de asemenea enzime. Dar dacă vei mări treptat cantitatea de alcool pe care îl consumi, numărul enzimelor folosite de ficat va creşte şi în cele din urmă vei fi în măsură să bei cantităţi apreciabile de alcool. În esenţă, îţi construieşti o înaltă toleranţă la alcool.

Acest lucru este adevărat, în special, dacă părinţii tăi, care iniţial nu au avut suficiente enzime pentru descompunerea alcoolului, până la urmă reuşesc să-şi clădească o toleranţă la alcool. Pe de altă parte, dacă vezi că părinţii tăi nu pot tolera în niciun fel alcoolul şi se abţin de la a-l consuma, atunci vei accepta mai uşor faptul că nici tu nu ţii la băutură. Poate că nu e cel mai bun exemplu, dar adevărul este că obiceiurile bune vor bate genele proaste.

Chiar dacă se poate ca părinţii tăi să aibă gene pentru cancer, dacă ai grijă serios de sănătatea ta, dacă practici un stil de viaţă cu obiceiuri sănătoase şi îţi trăieşti viaţa cât mai mult posibil, probabil copiii tăi vor înţelege că genele canceroase nu înseamnă neapărat că o să faci

cancer şi îţi vor imita exemplul, pentru a nu face cancer. Astfel, pe măsură ce obiceiurile de viaţă pozitive sunt transmise de la o generaţie la alta, „genele canceroase” se vor diminua de la o generaţie la alta. Cu alte cuvinte, moştenirea unor bune obiceiuri înseamnă că poţi „rescrie” genele.

Nici copiii care au fost crescuţi cu lapte de vacă nu sunt automat condamnaţi să devină adulţi bolnăvicioşi. Copiii care au fost hrăniţi cu biberonul, pentru că mamele nu i-au mai putut alăpta la sân vor căpăta alergii mult mai uşor decât copiii alăptaţi la sân. Totuşi, după ce sunt „înţărcaţi” şi de la biberon, dacă părinţii au grijă de alimentaţia copiilor şi continuă să acumuleze obiceiuri bune de viaţă, atunci copiii deveniţi adulţi nu vor avea boli legate de stilul de viaţă. Pe de altă parte, dacă nişte copii au fost crescuţi de o manieră sănătoasă, alăptaţi la sân, dar apoi adoptă un stil de viaţă cu obiceiuri rele, cum ar fi consumul excesiv de carne sau de produse lactate şi alimente oxidate cu aditivi, atunci ei vor fi pasibili de probleme de sănătate.

Ne naştem cu nişte factori ereditari daţi, dar obiceiurile pot fi schimbate prin puterea efortului. În funcţie de acumularea acestor obiceiuri, factorii ereditari se pot schimba fie în bine, fie în rău. Obiceiurile bune, care te salvează, pot să salveze şi generaţia următoare.

Cele mai proaste obiceiuri de viaţă sunt alcoolul şi tutunul

Doctorii încă se bazează puternic pe operaţii şi medicamente şi se pare că puţini sunt aceia care urmăresc să-i facă pe pacienţi mai conştienţi de importanţa unor obiceiuri alimentare adecvate, în ciuda faptului că s-a generalizat ideea că bolile de inimă, cancerul, diabetul şi multe alte boli sunt, în mare parte, legate de alimentaţie. Dar chiar dacă alimentaţia se va îmbunătăţi radical, acest fapt singur nu va putea împiedica complet apariţia acestor boli. Asta pentru că, pe lângă alimentaţie, mai există şi mulţi alţi factori în viaţă care pot epuiza cantităţile de enzime-sursă. Pe lângă o alimentaţie adecvată, va trebui să

elimini conştient alte obiceiuri rele, pentru a-ţi proteja sănătatea. Cele mai rele dintre aceste obiceiuri sunt fumatul şi consumul de alcool. Iar cauza principală pentru care acestea două sunt considerate cele mai rele este aceea că ele creează dependenţă. Mulţi nu pot trăi o zi fără să bea sau să fumeze. Vă pot spune pe loc dacă o persoană fumează sau nu, pur şi simplu privindu-i faţa. O persoană care fumează are o piele cenuşie caracteristică. Pielea devine cenuşie când fumezi pentru că, pe lângă îngustarea vaselor capilare, care împiedică transferul oxigenului şi al nutrienţilor spre celule, nu se mai pot excreta nici reziduurile, nici produsele de descompunere. Cu alte cuvinte, culoarea cenuşie a pielii se datorează toxinelor acumulate în celulele pielii.

Vorbim despre cât de rele sunt ţigările, dar de obicei ne concentrăm doar asupra acumulării gudronului în plămâni. Dar la fel de gravă şi de rea este şi îngustarea capilarelor din tot corpul. Când capilarele se comprimă, fluidele nu mai pot circula prin corp. Iar dacă fluidele nu pot circula, nutrienţii transportaţi de aceste fluide nu pot ajunge în anumite părţi ale corpului. Mai mult, reziduurile, care ar trebui excretate, nu părăsesc nici ele corpul. Drept rezultat, reziduurile se acumulează şi se vor descompune, dând naştere la toxine. Petele negre de pe piele sunt vizibile, dar acelaşi fenomen apare peste tot prin organism, în special în părţile care sunt conectate cu vârfurile capilarelor.

Vasele de sânge ale unei persoane care bea alcool se comprimă adesea ca la o persoană care fumează zilnic. Există unii care spun că o cantitate mică de alcool va deschide vasele de sânge, îmbunătăţind circulaţia sanguină. Dar, în funcţie de tipul alcoolului, vasul de sânge poate sta deschis doar 2–3 ore. Adevărul este că această „deschidere” a vaselor sanguine va conduce în ultimă instanţă la îngustarea lor. Când bei, vasele de sânge se vor lărgi brusc. Dar organismul va contracara această lărgire, încercând să le contracte. Iar când vasele de sânge se contractă, nutrienţii nu pot fi absorbiţi, şi reziduurile

excretate, cauzând aceleaşi probleme ca şi fumatul ţigărilor.

Astfel, alcoolul şi tutunul dau naştere unui mare număr de radicali liberi în interiorul organismului. Iar aceştia sunt neutralizaţi de agentul antioxidant SOD şi de enzimele antioxidante, cum ar fi catalaza, glutationa şi peroxidaza. Este bine cunoscut faptul că dacă fumezi des sunt distruse cantităţi mari de vitamina C. Asta pentru că vitamina C este unul din agenţii antioxidanţi.

Neutralizarea radicalilor liberi necesită cantităţi mari de enzime antioxidante. Chiar dacă radicalii liberi sunt generaţi şi de factori cotidieni pe care nu îi putem controla – cum ar fi radiaţia electromagnetică sau poluarea mediului – lumea continuă să consume intenţionat substanţe cum ar fi tutunul sau alcoolul, care pot fi controlate. Dacă se produc radicali liberi în număr mare, asta înseamnă un consum suplimentar al preţioaselor enzime-sursă.

Dacă le foloseşti în ritm rapid, enzimele se vor epuiza. E ca atunci când foloseşti cărţile de credit fără să plăteşti creditul, intrând serios în datorii. Adoptarea unui regim alimentar bun şi practicarea unor obiceiuri pozitive seamănă perfect cu economisirea constantă a banilor. Dar dacă vei cheltui zilnic mulţi bani, vei acumula datorii uriaşe. În cele din urmă, creditorii te vor prinde; în cazul enzimelor, asta înseamnă că te vei îmbolnăvi. Dacă vei continua să cheltuieşti fără să scapi de datorii, vei intra în faliment. În termeni de sănătate, falimentul este mult mai grav decât un simplu faliment. Falimentul înseamnă moarte.

Obiceiuri care pot vindeca sindromul apneei de somn

Foarte mulţi oameni au obiceiuri zilnice care îi îmbolnăvesc. Dar unele boli pot fi vindecate printr-o uşoară schimbare a acestor obiceiuri. Un exemplu este apneea de somn, un sindrom care a atras serios atenţia, în ultima vreme.

Sindromul apneei de somn este o boală în care, când

dormi, respiraţia se opreşte intermitent. Muşchii se relaxează în timpul somnului, iar dacă dormi pe spate, limba se va lăsa şi va îngusta tractul respirator. Persoanele cu apnee de somn prezintă grave îngustări ale tractului respirator. Acesta chiar se va bloca temporar, împiedicând respiraţia. Respiraţia încetează, simţi că te sufoci, te trezeşti de mai multe ori în cursul nopţii. Ai un deficit de somn cât casa, eşti somnolent tot timpul şi cu greu te poţi concentra toată ziua.

Acest sindrom nu conduce la moarte prin sufocare în somn. Dar, pe lângă că scade eficienţa sistemului imunitar şi funcţiile metabolice, mai este şi lipsa de somn, care solicită suplimentar sistemul circulator, mărind probabilitatea apariţiei bolilor de inimă sau a apoplexiei. Prin urmare, avem de-a face cu o boală înfricoşătoare.

Şaptezeci şi opt la sută dintre pacienţii care au această boală sunt şi obezi. La început, s-a crezut că apneea de somn este cauzată de obezitate, prin îngustarea căilor aeriene. Dar, cercetări ulterioare au arătat că nu există o asemenea legătură cauzală directă.

Există trei clase de apnee de somn. „Apneea obstructivă” survine când sunt blocate căile respiratorii. „Apneea centrală” are loc când activitatea centrului respiraţiei din creier se diminuează. Iar „apneea mixtă” este un amestec al celor două. Dar adevărul este că există o cale pentru a vindeca „apneea de somn obstructivă”, care este cea mai des întâlnită dintre cele trei. Vindecarea constă în a evita să mănânci cu patru sau cinci ore înainte de a te culca. Altfel spus, dacă vrei să te vindeci de apnee de somn, te culci cu stomacul gol.

Traheea umană este organizată astfel încât în ea să nu intre decât aer. Totuşi, dacă ai ceva în stomac, când te duci la culcare, conţinutul stomacului se va ridica până în gât, când ajungi la orizontală. Iar când se întâmplă asta, corpul îngustează tractul respirator, pentru a împiedica intrarea în trahee a conţinutului stomacului.

Faptul că bolnavii de apnee de somn sunt în marea lor majoritate obezi coincide cu ipoteza mea. Cauza este că

dacă mănânci chiar înainte de a te culca se vor secreta cantităţi mari de insulină. Fie că mănânci carbohidraţi, fie proteine, insulina transformă totul în molecule de grăsime. Aşa că e mult mai uşor să câştigi în greutate dacă mănânci noaptea, târziu, chiar dacă nu mănânci nimic „care îngraşă”. Cu alte cuvinte, nu dobândeşti sindromul apneei de somn pentru că eşti obez. Mai degrabă, obiceiul de a mânca chiar înainte de a te urca în pat, va cauza atât apneea de somn, cât şi obezitatea. Să mănânci chiar înainte de a te culca este cu adevărat un obicei foarte prost.

Unii băutori şi-au făcut un obicei din a bea înainte de culcare, considerând că e mai bine decât să iei somnifere. Dar şi acest lucru este periculos. Persoana respectivă poate simţi că adoarme cu mai mare uşurinţă, dar adevărul este că sunt şanse mai mari să i se oprească respiraţia cu intermitenţe, rezultatul fiind o scădere a nivelului oxigenului din sânge. Astfel, şi muşchiul cardiac va fi lipsit de oxigen, iar la persoanele cu arterioscleroză sau cu artere coronariene îngustate aceasta poate duce la moarte.

Cauza pentru care atâta lume moare în zori de infarct miocardic sau stop cardiac este, de fapt, refluxul acid, care survine când mănânci şi bei târziu în noapte. Refluxul acid determină închiderea căilor aeriene, o respiraţie neregulată, scăderea nivelului oxigenului în sânge şi, în final, lipsa de oxigen în muşchiul inimii.

Riscul creşte dacă se consumă şi alcool şi mâncare chiar înainte de a adormi, pentru că atunci când consumi alcool, centrul respiraţiei din creier este inhibat, descrescând şi mai mult nivelul oxigenului în sânge. Persoanele care au o cantitate redusă de enzime capabile să descompună alcoolul trebuie să fie şi mai atente: alcoolul rămâne în sânge o perioadă mai lungă de timp. Mai mult, există persoane care le dau copiilor lapte la ora de culcare. Altă idee rea. Chiar dacă un copil îşi ia cina la ora 6 seara, el va mai avea ceva în stomac şi la ora culcării, pentru că se va culca mai devreme decât un adult. Dacă, în plus, îl obligi să bea lapte, refluxul acid survine şi

mai uşor. Rezultatul este o respiraţie neregulată, uneori chiar blocată pentru o clipă. Atunci când copilul inspiră adânc, el va inhala şi lapte, iar laptele devine agent alergenic cu mare uşurinţă. În fapt, eu cred că aceasta este una din cauzele astmului infantil.

Deşi această ipoteză încă nu a fost verificată, datele clinice pe care le-am cules de la pacienţii mei sugerează că multe persoane care au avut astm în copilărie au fost trimise la culcare imediat după ce au mâncat sau li s-a dat lapte înainte de culcare.

Pentru a preveni boli cum ar fi astmul infantil, apneea de somn, infarctul miocardic şi stopul cardiac, pur şi simplu trebuie să-ţi faci un obicei din a merge la culcare pe stomacul gol.

Totuşi, dacă te chinuieşte foamea noaptea şi nu poţi rezista, varianta preferabilă este să consumi o cantitate mică de fructe proaspete, pline de enzime, cu o oră înainte de culcare. Enzimele din fructe sunt extrem de uşor digerabile şi se deplasează din stomac în intestine în cam 30–40 de minute. Prin urmare, nu trebuie să ne facem griji pentru refluxul acid după ce ajungem la orizontală, câtă vreme ne culcăm la aproximativ o oră după ce am consumat fructele.

Beţi apă cu o oră înainte de masă

Un obicei „bun”, pe care îl practic zilnic, este să beau cam 500 de mililitri de apă cu o oră înaintea oricărei mese.

Auzi adesea că trebuie să bei apă multă în fiecare zi, pentru a fi sănătos. Dar, aşa cum există ore potrivite pentru mese, există şi ore potrivite pentru a bea apă. Sunt sigur că persoanele care cresc plante mă vor înţelege perfect. La urma urmei, dacă uzi prea abundent plantele, rădăcinile vor putrezi, iar plantele se vor ofili şi vor muri. Aşa cum există o perioadă şi o cantitate potrivită pentru udarea plantelor, acelaşi lucru se poate spune şi despre consumul uman de apă.

Corpul uman este constituit în principal din apă. Bebeluşii şi copiii mici conţin aproximativ 80% apă, adulţii 60–70%, iar bătrânii 50–60%. Nou-născuţii au o piele

proaspătă, cu aspect tânăr, pentru că celulele lor conţin o mulţime de apă. Este foarte important ca organismul uman să fie aprovizionat cu apă din belşug. Cu apă bună.

Apa care intră pe gură este absorbită de sistemul gastrointestinal, apoi este transportată la celulele din tot corpul prin intermediul vaselor sanguine. Mai multă apă înseamnă o mai bună curgere a sângelui, promovând un metabolism eficient. Apa bună are ca efect şi descreşterea nivelului colesterolului şi trigliceridelor din corp. Astfel, adulţii ar trebui să bea cel puţin 6–8 căni de apă în fiecare zi, iar bătrânii ar trebui să bea cel puţin 5 căni.

Când e momentul potrivit să bei apă?

Dacă vei consuma prea multă apă exact înainte de masă, stomacul va fi plin şi pofta de mâncare se va diminua. Iar dacă bei apă în timpul mesei, apa va dilua enzimele digestive din stomac, făcând dificilă digerarea şi absorbirea hranei. Deci, dacă vrei să bei apă în timpul mesei, ar trebui să eviţi să bei mai mult de o cană la fiecare masă.

Totuşi, există doctori care sfătuiesc pacienţii să bea apă înainte de a merge la culcare sau când se trezesc, noaptea – chiar dacă nu le este sete – pentru a împiedica îngroşarea sângelui. Personal, sunt împotriva unui asemenea obicei. Trebuie să evităm să bem apă înainte de culcare dacă vrem să evităm refluxul acid. Chiar dacă este doar apă, dacă se amestecă în stomac cu acidul gastric, va urca pe trahee şi va fi inhalată în plămâni, apărând riscul de a face pneumonie.

Modul ideal de a furniza organismului apă este să o bei dimineaţa, la trezire, iar apoi cu o oră înainte de fiecare masă. Dacă este numai apă, se va deplasa din stomac în intestin în 30 de minute şi prin urmare nu va afecta nici digestia, nici absorbţia.

Iată cum îmi beau eu apa zilnică:

••1–3 căni îndată după trezire, dimineaţa.

••2–3 căni cu o oră înainte de prânz.

••2–3 căni cu o oră înainte de cină.

Evident, este doar una din variantele posibile. În

timpul verii, toţi avem nevoie de mai multă apă, în special cei care transpiră abundent. Totuşi, persoanele cu un sistem gastrointestinal slab vor căpăta o diaree dacă vor bea apă cu nemiluita. Cantitatea de apă de care are nevoie o persoană este diferită, în funcţie de greutatea corporală a persoanei; ea trebuie să fie determinată măsurând ceea ce consideră persoana cu pricina că este satisfăcător. Dacă vei consuma 6 căni şi asta produce diaree, atunci trebuie să micşorezi numărul la o cană şi jumătate, de trei ori pe zi, mărind ulterior cantitatea treptat.

În perioadele reci, încălziţi apa uşor şi beţi-o încet. Dacă bei apă rece, corpul se va răci. Se spune că temperatura corporală la care enzimele sunt la maximum de activitate este în intervalul 36–40 de grade Celsius. Mai mult, dacă temperatura creşte cu 0,6 grade în interiorul acestui interval, se spune că sistemul imunitar va fi cu 35% mai eficient. Cred că febra survine atunci când suntem bolnavi, ca măsură naturală de apărare, pentru ca temperatura corporală să activeze enzimele.

Apa şi enzimele-sursă sunt parteneri buni

Apa are funcţii diverse în interiorul corpului uman, dar rolul ei cel mai important este îmbunătăţirea curgerii sângelui şi promovarea metabolismului. De asemenea, ea activează flora bacteriană şi enzimele din intestin, excretând în acelaşi timp reziduurile şi toxinele. Dioxine, poluanţi, aditivi alimentari şi carcinogeni, toate sunt eliminate din corp de către apa bună.

Din aceste motive, persoanele care nu beau apă multă se vor îmbolnăvi cu mai mare uşurinţă.

Reciproca este şi ea valabilă: dacă bei multă apă bună, te vei îmbolnăvi mai greu. Când apa umezeşte regiunile din corp pe care le pot invada cu cea mai mare uşurinţă bacteriile sau viruşii, de pildă bronhiile sau mucoasa intestinală, sistemul imunitar este activat, iar zonele respective devin mai greu de invadat.

În schimb, dacă nu se consumă suficientă apă, membranele mucoaselor branhiale se deshidratează şi se usucă de tot. Flegma şi mucusul sunt produse în bronhii

(adică în tubul bronhial), dar dacă nu e suficientă apă, ele se vor lipi de pereţii bronhiali, unde vor deveni un centru de propagare pentru bacterii şi viruşi.

Apa nu numai că există în vasele sanguine. Ea joacă un rol activ şi în vasele limfatice, ajutând astfel la menţinerea sănătăţii. Dacă vasele de sânge sunt ca un râu, vasele limfatice sunt sistemul de canalizare al corpului uman. Acest sistem are o funcţie foarte importantă de purificare, filtrare şi transport pentru excesul de apă, de proteine şi de reziduuri prin intermediul sângelui. În interiorul vaselor limfatice se găsesc anticorpi denumiţi gamaglobuline, cu funcţii imunitare, şi enzime numite lisozime, care au efecte antibacteriene. Apa bună este absolut esenţială în funcţionarea adecvată a sistemului imunitar. Apa este vitală pentru toate părţile corpului. Un organism nu poate supravieţui fără apă. Este cauza pentru care plantele nu cresc în deşert. Pentru a creşte, plantele au nevoie doar de lumina soarelui, de sol şi de apă. Dacă ai doar lumina soarelui şi solul, nutrienţii nu pot fi absorbiţi, iar planta se va ofili şi va muri. Apa face posibilă absorbţia nutrienţilor de către plantă.

În organismul uman, dacă apa nu este distribuită cum trebuie, persoana nu numai că va deveni malnutrită; în celule se vor acumula reziduurile şi toxinele, care nu vor mai putea fi excretate. În cel mai rău caz, toxinele acumulate vor afecta genele din celule; unele dintre aceste celule vor deveni canceroase.

Fie că îmbunătăţeşte fluxul din sistemul gastrointestinal, fie că măreşte fluiditatea sângelui şi a lichidului limfatic, apa are funcţii foarte diverse în interiorul organismului. Ea aduce hrană la cele 60 de trilioane de celule ale organismului şi tot ea preia reziduurile acestora (una din micro-funcţiile apei). Aceste micro-funcţii, care produc energie şi descompun radicalii liberi, implică şi un număr mare de enzime.

Cu alte cuvinte, dacă apa nu este precis distribuită între cele 60 de trilioane de celule, enzimele nu vor fi capabile, singure, să îndeplinească aceste funcţii. Pentru

ca enzimele să funcţioneze cum trebuie, sunt necesari nu numai diverşi nutrienţi (de pildă vitamine şi minerale) în concentraţii infime, ci şi mediul în care toate acestea să poată fi transportate, adică apa.

Mai mult, cantitatea de apă excretată de o persoană într-o zi, incluzând aici şi transpiraţia care se evaporă, este apreciată cam la 10 căni şi jumătate. Evident, apă se găseşte şi în hrană, dar chiar şi ţinând cont de aceasta, dat fiind că trebuie să refacem apa din organism, trebuie să bem cel puţin şase sau şapte căni pe zi.

Când le recomand pacienţilor să consume din belşug fluide, unii îmi dau replica: „Nu beau prea multă apă, dar beau o grămadă de ceai şi de cafea.” Dar pentru corpul uman este necesar să primească apă. Atunci când consumăm alte fluide decât apa, cum ar fi ceai, cafea, băuturi carbogazoase şi bere, nu efectuăm o hidratare a corpului, ci dimpotrivă, o deshidratare. Zahărul, cafeina, alcoolul şi aditivii alimentari conţinuţi în aceste băuturi, efectiv jefuiesc celulele şi sângele de apă. Sângele va deveni mai gros.

Mulţi „rad” o bere într-o zi toridă de vară sau după ce ies de la saună. Berea poate să te răcorească atunci când îţi este foarte sete; dar persoanele de vârstă medie sau de vârstă înaintată care au colesterolul ridicat, au hipertensiune arterială sau diabet, sunt mult mai expuse riscului de a face infarct miocardic (atac de cord) sau infarct cerebral (apoplexie).

Dacă ţi se face sete, în loc să bei bere, ceai sau cafea, fă-ţi obiceiul de a bea mai înainte apă bună, furnizând cu adevărat organismului lichidul de care are nevoie.

„Apa bună” este o apă cu puternice calităţi antioxidante

Sunt sigur că aţi înţeles deja cât de important este să bei apă bună. Dar poate că vă puneţi întrebarea: ce fel de apă poate fi considerată „apă bună”?

Când spun „apă bună”, nu cred că se găseşte cineva care să creadă că e vorba de apa de la robinet. Pe lângă clor, care este folosit drept dezinfectant, apa de la robinet

mai conţine şi dioxine şi carcinogeni, cum ar fi tricloroetilena şi trifenilmetanul. Apa de la robinet respectă [prin lege] anumite limite ale concentraţiei acestor substanţe toxice, totuşi le conţine.

Apa de robinet este sterilizată cu clor, care poate omorî bacteriile din apă. Dar când adaugi clor în apă, se produc cantităţi mari de radicali liberi. Sub acţiunea acestor radicali liberi, microorganismele mor; de aceea, lumea consideră că această apă sterilizată este „pură”. Este drept că microorganismele mor ca urmare a acestui tip de sterilizare, dar apa de robinet devine o apă oxidată.

Nivelul oxidării apei se poate măsura cu ceva ce se numeşte „potenţialul electric de oxido-reducţie”. Oxidarea, care este rea pentru apă, este procesul în care electronii părăsesc moleculele, fie pe cont propriu, fie capturaţi de alte molecule. Reducţia, care este bună pentru apă, este fenomenul opus, prin care moleculele primesc electroni suplimentari. Pornind de la măsurarea acestor electroni fluctuanţi, putem determina dacă apa disponibilă va oxida sau va reduce alte substanţe. Prin urmare, cu cât este mai mic acest potenţial electric, cu atât este mai mare capacitatea de reducţie a apei (adică puterea de a reduce alte substanţe). Reciproc: apa cu potenţial electric înalt va fi mai capabilă de a oxida alte substanţe. Atunci, cum găsim apa „bună”, cu putere mare de reducţie?

Putem folosi mijloace electrice pentru a crea apă cu capacitate mare de reducţie („apă kangen”). Există dispozitive de purificare, care ionizează şi creează acest tip de apă, prin electroliză.

Purificatorii cu ioni alcalini şi purificatorii cu ioni negativi folosesc acelaşi mecanism pentru a produce apă cu putere de reducţie, dar în aceste dispozitive, în timpul electrolizei, pe catozi se depun minerale cum ar fi calciul sau magneziul din apă. Prin urmare, apa care a fost tratată electric poate colecta minerale suplimentare. Mai mult, în procesul de electroliză se produce şi hidrogen activ, care serveşte la eliminarea radicalilor liberi din organism. Când apa de robinet trece prin aceste purificatoare, clorul şi

substanţele chimice din ea sunt înlăturate. Rezultatul este ceea ce eu numesc „apa bună”, o apă pură, curată, alcalină, cu minerale din belşug.

Recent, a început să se discute despre mici molecule de apă, denumite „ciorchini”, ca fiind o condiţie pentru ca apa să se poată numi „bună”. Dar, la ora actuală, părerile despre aceşti ciorchini sunt împărţite, pro şi contra, aşa că nu există o concepţie limpede asupra problemei.

Cu alte cuvinte, apa bună înseamnă apă cu serioasă putere de reducţie şi nepoluată de substanţe chimice.

Există multe mărci de apă minerală, locale sau de import. Între mineralele din apă, calciul şi magneziul sunt de o deosebită importanţă pentru oameni. De fapt, raportul dintre aceste două minerale este foarte important. Calciul care intră în organism nu se va regăsi în fluidele extracelulare; el va rămâne în interiorul celulelor. Calciul colectat în interiorul celulelor devine o cauză pentru arterioscleroză şi pentru tensiunea sanguină ridicată. Dar dacă, în acelaşi timp, se consumă şi o cantitate adecvată de magneziu, acesta poate împiedica acumularea în exces a calciului în celule. Raportul optim calciu-magneziu este considerat 2:1. Apa din adâncul oceanului, care conţine mult magneziu şi apă dură, poate fi de asemenea denumită „apă bună”, pentru că, pe lângă calciu şi magneziu, conţine şi fier, cupru, fluor şi alte minerale.

Întâmplător, tăria apei se calculează cu următoarea formulă: (cantitatea de calciu x 2,5) + (cantitatea de magneziu x 4,1) = duritatea.

Dacă valoarea minerală a apei este sub 100, apa este considerată „moale”. Orice valoare peste 100 o clasifică drept apă „dură”. Dar trebuie să fiţi atenţi cu apele minerale: dacă sunt lăsate prea mult în sticlele de plastic (PET), puterea lor de reducţie scade treptat. În plus, dacă beţi numai apă minerală îmbuteliată, vă va costa timp şi bani. Pentru a putea bea apă bună din belşug, eventual folosind-o chiar la gătit, cred că este necesar să cumpăraţi şi să folosiţi un purificator cu o mare putere de reducţie.

De asemenea, atunci când beţi apă rece, corpul

încearcă să încălzească această apă cât mai rapid, folosind diverse metode, pentru ca apa să ajungă la aceeaşi temperatură cu restul corpului. De fapt, băutul de apă şi stimularea nervilor simpatici este o componentă a sistemului de producere a energiei necesare pentru ridicarea temperaturii corporale.

Dar nu uitaţi: dacă încerci să măreşti consumul energetic consumând apă prea rece, cum ar fi apa amestecată cu gheaţă, vei obţine efectul opus. Asta pentru că dacă introduci prea rapid apă prea rece, corpul se va răci şi rezultatul va fi o diaree, însoţită de alte probleme de sănătate.

În ultimul timp, a avut loc o creştere a numărului de persoane, în special tinere, care prezintă „sindromul scăderii temperaturii corporale”. Aceste persoane au o temperatură corporală medie în jur de 35 de grade Celsius. Această temperatură corporală scăzută poate avea diverse efecte dăunătoare. Temperatura normală a unei persoane sănătoase este în jur de 37 de grade Celsius. Când temperatura scade, rata metabolismului descreşte cu până la 50%. Mai mult, temperatura optimă pentru multiplicarea celulelor canceroase este de 35 de grade. Aceasta pentru că activitatea enzimelor încetineşte, consecinţa fiind o scădere a funcţiei imunitare a organismului. Enzimele sunt mai active în organism la temperaturi ridicate. Facem febră pentru că organismul nostru încearcă să-şi amplifice funcţia imunitară. Astfel, excepţie făcând lunile de vară, este mai bine să bem apă în jurul temperaturii de 20 de grade Celsius.

Beţi o mulţime de apă bună ca să pierdeţi din greutate

Când te plimbi prin New York, vezi adesea persoane obeze care cară cu ele sticle de apă. Asta pentru că se consideră că apa băută din belşug este bună pentru slăbit. Ideea că poţi slăbi pur şi simplu bând apă pare a fi o prostie, dar de fapt are o noimă.

Când bei apă, sunt stimulaţi nervii sistemului nervos simpatic, care vor activa metabolismul energetic, adică vor

mări consumul de calorii, ceea ce înseamnă pierdere în greutate. Când stimulezi nervii simpatici, este secretată adrenalină. Adrenalina activează lipaza din ţesuturile grase, care este sensibilă la acţiunea hormonală. Lipaza reduce trigliceridele în componentele lor mai simple, acizi graşi şi glicerol, ceea ce permite organismului să ardă mai uşor grăsimea acumulată.

Există rapoarte care arată cât de mult creşte consumul caloric odată cu consumul de apă. În conformitate cu aceste rapoarte, dacă bei cu consecvenţă puţin peste două căni de apă, de trei ori pe zi, numărul de calorii arse în organism creşte cu aproximativ 30 la sută. În plus, arderea caloriilor ajunge la maximum la aproximativ 30 de minute după ce ai băut apa.

Acest fapt arată clar de ce persoanele cu grăsime în exces ar trebui să-şi facă un obicei din a bea şase căni şi jumătate de apă bună în fiecare zi. Şi ce apă este cea mai eficientă pentru acest scop? Apa care are o temperatură mai joasă decât cea corporală, dar nu foarte rece. Experimentele arată că apa cu o temperatură de aproximativ 21 de grade va mări consumul caloric. Apa rece este considerată bună pentru că trebuie încălzită şi pentru aceasta se consumă cantităţi mari de energie.

Organismul uman are la dispoziţie diverse mijloace pentru stabilizarea temperaturii proprii. De exemplu, când mergi la toaletă ca să urinezi şi este o dimineaţă rece, simţi un fior. Aceasta pentru că urina caldă, acumulată în vezică, este brusc eliminată, rezultatul fiind un frison, al cărui rol este recuperarea unei părţi din căldura pierdută.

Împiedică supra-alimentarea cu ajutorul enzimelor

Indiferent de cât de des bei apă bună, nu e cazul să te aştepţi la o slăbire vizibilă dacă nu-ţi schimbi şi obiceiurile alimentare. Iar schimbarea obiceiurilor alimentare nu înseamnă neapărat să schimbi cantităţile de alimente consumate. Este important să mănânci alimente bogate în enzime, dacă vrei să pierzi din greutatea excedentară.

Dacă vei consuma numai alimente bogate în enzime, organismul tău se va ajusta în mod natural, ajungând la greutatea cea mai potrivită pentru tine. Oamenii se îngraşă atunci când consumă alimente oxidate şi prelucrate, care şi-au pierdut toate enzimele. Simţim gheara foamei pentru că nu am consumat alimente care conţin nutrienţii cu adevărat necesari organismului – vitamine, minerale şi enzime. Şi mâncăm nu pentru că avem nevoie de mai multă mâncare, ci pentru că vrem să satisfacem un organism înnebunit după enzime şi nutrienţii în concentraţii mici – vitamine şi minerale. Şi nu poţi scăpa de îngrozitoarea foame decât dacă vei consuma mâncare bună, alimente care abundă în enzime.

Există persoane care, chiar dacă au suficiente enzime, tot simt foamea, pentru că le lipsesc micro-nutrienţii. Deşi aceşti nutrienţi în micro-concentraţii sunt în principal vitamine şi minerale, în rândul lor se numără şi substanţele indispensabile numite „coenzime”, care garantează că enzimele vor funcţiona suficient de bine în organism.

Coenzima Q10 a atras în ultima vreme atenţia şi este considerată bună pentru sănătate şi pentru greutate. Totuşi, Q10 nu este singura coenzimă necesară oamenilor.

Numărul coenzimelor care ne sunt necesare este, de fapt, destul de mic. În trecut, o masă bine echilibrată ţi-ar fi furnizat întregul spectru nutriţional necesar. Dar, în ultima vreme, cantitatea de micro-nutrienţi din fructe şi legume a început să scadă. Dacă te încearcă foamea, chiar dacă ai trecut la o alimentaţie echilibrată, trebuie să iei şi suplimente cu micro-nutrienţi.

Atunci când încerci să slăbeşti, trebuie să te gândeşti nu doar la cantitatea de hrană de care ai nevoie, ci şi la cum şi când o vei consuma. Cei mai mulţi dintre supraponderali nu mestecă mâncarea cum trebuie. Din această cauză, ei îşi consumă mâncarea mai repede, mărind nivelul zahărului din sânge. Centrul nervos care semnalează saţietatea nu are timp să-ţi comunice că eşti plin şi rezultatul este că mănânci prea mult. Prin simpla

mestecare a fiecărei îmbucături de 30–50 de ori, vei începe să mănânci mai puţin, în mod firesc.

Dacă atunci când te culci încă ai mâncare în stomac, fie ea formată din carbohidraţi, fie din proteine, cea mai mare parte din această cantitate va fi transformată în grăsime prin acţiunea insulinei.

În America au devenit populare regimurile sărace în carbohidraţi. Aceste regimuri îţi impun să consumi fie deloc, fie foarte puţini carbohidraţi. Dar rezultatele experimentale au arătat că dacă vei urma un regim sărac în carbohidraţi şi bogat în proteine, continuând să mănânci seara, târziu, te vei îngrăşa ca şi cum ai fi consumat carbohidraţi. Aceasta pentru că o persoană care mănâncă chiar înainte de a se culca va secreta cantităţi mari de insulină; hrana va fi depozitată sub formă de grăsime. Cu alte cuvinte, dacă nu îţi schimbi şi celelalte obiceiuri alimentare, regimurile sărace în carbohidraţi nu numai că nu vor fi eficiente, dar vor şi conduce la o creştere a acidităţii corpului, mărind probabilitatea incidenţei osteoporozei şi a altor boli.

Pe de altă parte, o persoană care este prea slabă, nu secretă suficientă insulină, rezultatul fiind eliminarea hranei fără a fi fost digerată sau absorbită. Altfel spus, deşi rezultatele sunt diametral opuse, obezitatea şi slăbitul excesiv au una şi aceeaşi cauză. Dacă vei consuma alimente bogate în enzime, într-un mod adecvat, şi dacă vei bea cantităţile necesare de apă bună, nu va fi nevoie să recurgi la un regim care să te facă să pierzi sau să câştigi în greutate. Organismul tău se va ajusta de unul singur la greutatea lui optimă. Dovadă: dacă o persoană care este prea slabă va urma acest stil de viaţă sănătos, rezultatul va fi un câştig în greutate şi ajungerea la nişte dimensiuni normale.

Dacă vei stăpâni nişte obiceiuri care sunt bune pentru sănătate şi vei continua să urmezi în fiecare zi Programul de alimentaţie şi stil de viaţă bazat pe factorul enzimatic, corpul tău îşi va asuma în mod natural starea normală.

O metodă revoluţionară pentru a-ţi îmbunătăţi funcţia de defecaţie

Când e vorba de sănătate, una dintre problemele cele mai jenante pentru multe femei este constipaţia. Şi nu puţini sunt oamenii care iau laxative aproape zilnic.

Dar eu cred că prea multe medicamente înseamnă să te otrăveşti de unul singur. Cu cât îţi stimulezi mai mult intestinele cu medicamente, cu atât mai multă stimulare le va fi necesară. Persoanele care iau laxative probabil că ştiu deja asta, pentru că la început era nevoie de doar o pastilă ca să te duci la toaletă să te uşurezi. Apoi, după un timp, laxativul devine tot mai puţin eficient şi iei două pastile, apoi trei, sau treci la un alt laxativ, în speranţa că acela va merge mai bine.

Constipaţia este una dintre cauzele caracteristicilor intestinale rele. De aceea, este necesar să rezolvăm această problemă cât se poate de repede. Indiferent de cât de bună a fost mâncarea, dacă nu o poţi excreta cum trebuie, ea va putrezi şi va produce toxine în intestine. Iar când s-a ajuns la această situaţie, echilibrul florei bacteriene intestinale se poate prăbuşi într-o clipă. Cauza pentru care facem pustule şi iritaţii atunci când suntem constipaţi, este că toxinele, care sunt produse în intestin, nu pot fi expulzate suficient de rapid.

Nu mai e nevoie să o spun: situaţia cea mai de dorit este să ai scaune foarte regulate şi normale. Pentru a ajunge la aceasta, pe lângă consumul de alimente bogate în enzime, este important să îţi stimulezi intestinul prin consumul de alimente cu fibre şi prin băutul unor cantităţi mari de apă bună, ca şi prin masarea abdomenului de-a lungul traiectului intestinal şi întărirea muşchilor abdominali.

Dacă chiar după toate acestea nu vei observa nicio îmbunătăţire, recomand o clismă. Iar clisma pe care o recomand este clisma cu cafea. Aceasta înseamnă că îţi vei curăţa colonul cu apă care conţine cafea plus minerale şi extracte care creează lactobacili.

În Japonia, multă lume se teme că, dacă recurgi prea

des la clisme, vei crea un obicei, iar colonul se va lenevi şi nu va mai funcţiona de unul singur. Totuşi, în conformitate cu datele mele clinice, nu aveţi de ce vă teme. Persoanele care îşi administrează singure clisme au mai degrabă intestine care funcţionează mai bine şi caracteristici intestinale mai curate, fără fecale stagnante sau comprimate.

Prin contrast, persoanele care şi-au făcut un obicei din a folosi laxative – fie ele produse chimice, ierburi medicinale sau ceaiuri medicinale – au pereţi intestinali decoloraţi sau înnegriţi. Cu cât iei mai multe medicamente, cu atât mai proastă va fi starea intestinelor, iar mişcarea intestinală va deveni tot mai înceată. Iar când mişcarea preistaltică încetează, fecalele vor rămâne cu mai mare uşurinţă în intestin, creând probleme.

Am un prieten, doctor, care, deşi este sănătos-tun, îşi administrează clisme cu cafea de două ori pe zi. Nu că ar avea probleme cu eliminarea, ci mai degrabă pentru că este inevitabil să îţi rămână în colon substanţe care au fermentat în mod anormal sau nu au fost digerate, chiar după o eliminare normală. Este mai bine să ai o excreţie cât mai curând posibil, în special ţinând cont de faptul că, în partea din stânga a colonului, fecalele stagnează mai uşor. Urmându-mi sfatul, prietenul meu şi-a făcut, acum 20 de ani, un obicei din a-şi administra clisme cu cafea, iar starea lui fizică este acum mai bună decât era înainte.

Chiar şi eu îmi fac adesea clisme cu cafea. Deşi spun „curăţirea intestinului”, o clismă va curăţa de fapt doar partea stângă a intestinului gros, deci nu va afecta funcţionarea intestinului subţire, în care au loc digestia şi absorbţia. Aşadar, puteţi trece fără grijă la clisme.

Ce stil de viaţă previne epuizarea enzimelor-sursă?

Enzimele controlează toate aspectele vieţii şi ale energiei vitale ale oamenilor. Simplul act al mersului, simplul fapt că adormim implică acţiunea unor enzime. Dacă te culci gândindu-te că trebuie să te trezeşti la o anumită oră, adesea te vei trezi dimineaţa la ora

respectivă. Acest fapt se poate atribui enzimelor, pentru că însuşi actul gândirii nu este nimic altceva decât activitatea unor enzime în creier. Tot ce facem, de la mişcarea unei mâini la cea a ochilor şi la folosirea creierului, depinde de funcţionarea unor enzime.

Organismul uman este echipat pentru menţinerea homeostazei. O tăietură care se vindecă, pielea care revine la culoarea normală după ce te-ai bronzat sunt exemple ale organismului revenit la homeostază. Funcţiile homeostatice ale organismului reacţionează prompt la orice anomalie şi încearcă să readucă organismul la o stare normală, la sănătatea anterioară perturbaţiei. De asta, dacă faci brusc exerciţii epuizante, dacă te culci la ora 3 noaptea în loc de ora ta obişnuită, dacă te scoli la 4 dimineaţa în loc de 6, organismul încearcă să se ajusteze la aceste lucruri anormale. Cine ajută organismul la reglarea homeostazei? Nimeni altele decât enzimele.

Dacă anomaliile survin rar, organismul va fi în măsură să se ajusteze la ele. Dar dacă anomaliile se repetă des sau sunt continue, enzimele-sursă se vor epuiza, iar echilibrul enzimatic intern se va prăbuşi. Iată de ce să duci o viaţă regulată, înseamnă să previi consumul excesiv al enzimelor-sursă.

Persoanele care rămân treze târziu în noapte sau fac alte lucruri care înseamnă o viaţă nesănătoasă vor risipi mult mai multe enzime-sursă. Personal, cred că moartea prin supra-epuizare[7] se datorează, de fapt, epuizării totale a enzimelor-sursă.

Meseria de doctor este foarte solicitantă, dar nu am lipsit nici măcar o dată de la slujbă, din motive de sănătate, în 45 de ani de practică. Asta pentru că am reuşit să stăpânesc arta unui stil de viaţă care nu îmi epuizează enzimele-sursă. Voi discuta mai jos stilul meu de viaţă; nu am intenţia de a vă sfătui să mă imitaţi *ad litteram*. Fiecare om îşi are propriul ritm de viaţă, iar ritmul meu s-ar putea să nu fie cel mai potrivit pentru dumneavoastră.

Dar indiferent de ce ritm ai, pentru menţinerea sănătăţii este absolut necesar să duci consecvent o viaţă

regulată. Din acest motiv, dacă veţi descoperi în obiceiurile mele zilnice ceva care să vă placă, voi fi mai mult decât fericit.

Dimineaţa

Mă trezesc la ora 6 dimineaţa şi îmi încep ziua cu uşoare exerciţii pentru mâini şi picioare, pe care le efectuez în pat. După ce îmi scutur uşor labele mâinilor şi ale picioarelor, mă scol din pat, deschid ferestrele şi inspir adânc aerul răcoros al dimineţii. Aceasta îmi permite să înlocuiesc cu aer proaspăt aerul stătut care mi s-a colectat în plămâni. Apoi revin în pat. Culcat pe spate, fac câteva exerciţii uşoare, ridicând alternativ mâinile, stânga, apoi dreapta, apoi alternativ picioarele şi în final ridicând simultan ambele mâini şi ambele picioare. După aceea, efectuez ceva similar cu întinderile calistenice, activând circulaţia sanguină şi fluxul fluidului din nodulii limfatici.

După ce îmi pun sângele în mişcare, mă ridic din pat. Acum fac 100 de lovituri directe de karate cu fiecare dintre mâini, apoi fac cinci minute exerciţii de încălzire.

După ce îmi termin exerciţiile de dimineaţă, merg la bucătărie şi beau – *încet* – două sau trei căni de apă bună, la aproximativ 20 de grade Celsius. La circa 20 de minute după ce am băut apa, după ce aceasta a trecut din stomac în intestin, consum fructe proaspete, bogate în enzime. Iar după aceea, la 30–40 de minute distanţă, îmi iau micul-dejun.

Principalul fel de la micul-dejun este orezul brun, amestecat cu cinci, şase sau şapte tipuri de alte grăunţe. Drept garnitură, legume trecute prin aburi *natto* (soia fermentată), *nori* (alge marine uscate) şi o mână de iarbă de mare reconstituită *wakame.*

După-amiaza

Puţin după ora 11 dimineaţa, beau cam două căni de apă. Iar 30 de minute după aceea, mănânc fructe, dacă am la îndemână.

Întâmplarea face ca mulţi oameni să consume fructele pe post de desert. Eu recomand consumul fructelor cu 30 de minute înainte de masă, cât de des

posibil. Fructele proaspete care abundă în enzime se digeră bine, iar dacă le consumi înainte de masa principală, ele ajută funcţiile sistemului gastrointestinal şi măresc nivelul zahărului din sânge, împiedicându-te astfel să mănânci prea mult.

Chiar şi în timpul mesei, dacă mănânci alimente care nu au fost gătite, de pildă salată, digestia se va îmbunătăţi. Este şi motivul pentru care salata se serveşte prima la masă, iar proteinele animale, cum ar fi carnea şi peştele sunt servite ca fel principal. Oamenii nu pot consuma prea multe legume crude dintr-odată şi de aceea eu gătesc adesea şi legumele. Dar dacă vei fierbe legumele într-o apă prea fierbinte, enzimele se vor pierde. Aşa că eu consum legume care fie au fost trecute prin aburi, fie au fost opărite nu mai mult de două minute.

Masa mea de prânz constă de obicei într-un pachet adus de acasă, pregătit chiar de mine. Ocazional, iau prânzul în oraş cu prietenii, dar, în esenţă, mănânc pachetul de acasă, care constă în orez brun cu cereale asortate. După ce îmi iau masa de prânz, trag un pui de somn de 20–30 de minute. Prin această scurtă odihnă, oboseala activităţii de dimineaţă dispare şi pot purcede la munca după-amiezii cu mintea limpede.

Seara

După prânz, încerc să nu iau nicio gustare. Când vine ora 4:30, beau din nou două căni cu apă. Apoi aştept 30 de minute şi consum fructe. La 30–40 de minute după aceea, iau masa de seară.

Mănânc o grămadă de fructe în fiecare zi. Cred că o persoană ar trebui să mănânce câte fructe poftеşte.

La cină, consum mâncarea pe care o gătesc din ingrediente proaspete, imediat după ce am gătit-o; o mestec foarte temeinic. Dar ce mănânc la cină nu se deosebeşte prea mult de ce mănânc la micul dejun.

Nu prea discutăm în timpul meselor pe care le luăm acasă. Asta pentru că încercăm să ne mestecăm bine mâncarea. Dacă totuşi vorbim, o facem după ce am înghiţit tot ce aveam în gură. Este important să nu ai nimic în gură

atunci când vorbeşti. Şi nu mă refer doar la manierele elegante; aşa vei preîntâmpina intrarea mâncării pe căile aeriene sau înghiţirea aerului odată cu mâncarea.

Dacă vrei să bei ceva după cină, e în regulă. Dar încerc să nu beau cafea sau ceai verde, dacă se poate. Beau mai degrabă un ceai de plante organice, ceai de *soba* (adică hrişcă) sau ceai din orz. Dar să nu uităm: ceaiurile de soba sau de orz sunt rezultatul unui proces de râşnire; ele trebuie păstrate într-un container adecvat, etanş, pentru a nu se oxida. Adevărul este că e mai bine să bei ceaiul îndată după râşnire, dar este dificil cu stilul nostru de viaţă, suntem prea ocupaţi. Ar trebui să păstrăm doar cantităţi mici de ceai, iar odată deschis recipientul, să îl consumăm cât mai repede.

După ce mi-am consumat cina, în jurul orei 6–6:30, nu mai bag în gură nici apă, nici mâncare, în cele cinci ore câte mai am până la culcare. În lunile de vară, dacă mi se face sete, beau doar apă suficient cât să-mi astâmpăr setea (cam o cană), cu aproximativ o oră înainte de culcare. Dar este mai bine să eviţi să bei apă seara, târziu.

Furaţi cu regularitate câte un pui de somn de cinci minute8

După masa de prânz, mi-am făcut obiceiul de a dormi 20–30 de minute. Dar, în alte momente ale zilei, dacă mă simt obosit, fur cinci minute de somn de refacere. Cel mai important aspect al acestui somn de refacere este să îţi găseşti o poziţie relaxată. Eu am obiceiul de a dormi adesea pe burtă, dar dacă te simţi bine într-un scaun, cu picioarele ridicate, poţi adopta această poziţie de somn.

Vă veţi întreba cum scapi de epuizare în doar 20–30 de minute. Este o tehnică eficientă, pentru că o odihnă scurtă îi permite organismului să se echilibreze – să revină la homeostază. Odihna şi somnul fac ca funcţiile slăbite din întregul organism, cum ar fi fluxul sanguin, curgerea fluidului limfatic, sistemul nervos şi secreţiile interne să revină la normal.

Cum este homeostaza îmbunătăţită prin odihnă? Vă prezint aici doar o ipoteză personală, dar cred că este

destul de logică:

Când eşti treaz şi activ, foloseşti mult mai multe enzime. Astfel, dacă te odihneşti într-o poziţie relaxată, diversele funcţiuni corporale vor încetini în acea perioadă, iar enzimele nu mai sunt folosite pentru diverse activităţi sau pentru deplasare. Enzimele sunt libere să acţioneze în acele zone în care s-a instalat epuizarea fizică, pentru a le re-energiza şi pentru a reface homeostaza.

Adevărul este că, dacă te simţi obosit sau somnoros şi te odihneşti timp de numai cinci–zece minute, îţi vei reveni mult mai repede. Dacă vei continua să munceşti atunci când eşti vlăguit sau îţi este somn, eficienţa ta nu se va îmbunătăţi. Recent, diverse firme au început să înţeleagă cât de eficient este un pui de somn tras la momentul oportun, iar altele au mers până acolo încât le furnizează angajaţilor locuri în care pot trage un somn de refacere.

La clinica mea medicală, am impus o perioadă de odihnă între orele 12 şi 13. Vă daţi seama că, fiind o clinică, nu poţi impune ca toată lumea să se odihnească în acelaşi timp, aşa că angajaţii mei îşi iau masa de prânz şi trag un pui de somn în schimburi. În această perioadă, dacă dormi, chiar dacă eşti sunat la telefon, nu vei fi trezit decât în caz de urgenţă. Aşa încât, dacă arunci o privire în spatele clinicii mele, vei vedea doctori şi surori medicale dormind în ce poziţii doresc.

Somnul joacă un rol extrem de important în menţinerea ritmului corpului uman. Este de înţeles că o viaţă bine reglată înseamnă automat să te duci la culcare devreme şi să te trezeşti devreme. Dacă vei avea ore regulate de culcare şi trezire, pe lângă orele regulate la care îţi iei masa şi la care tragi un pui de somn, homeostaza organismului nu va fi suprasolicitată şi, efectiv, vei preveni consumul în exces al enzimelor-sursă.

În acest moment, cea mai mare problemă a mea este diferenţa de fus orar. Îmi duc viaţa, în principal, la New York, dar merg şi în Japonia de două ori pe an, pentru a lucra câte două luni. Diferenţa de fus orar de 13–14 ore îmi

produce mereu necazuri.

Dat fiind că ritmul meu corporal se schimbă total între zi şi noapte, organismul are nevoie, de fiecare dată, de aproximativ două săptămâni pentru a se obişnui cu noul ritm. Am observat că am nevoie de această perioadă pentru ca funcţiile mele renale, hepatice şi gastrointestinale să se reajusteze complet.

Când simţi nevoia firească de somn, ca rezultat al ritmului corpului tău, este probabil cel mai bun moment să te culci. Sunt oameni care iau cu regularitate somnifere, pentru că nu pot dormi. Dar aceste medicamente au un efect direct asupra creierului şi, prin urmare, sunt periculoase. Pilulele de somn epuizează mari cantităţi de enzime din creier, iar asta predispune persoana respectivă la senilitate sau la Alzheimer. Dacă iei somnifere cu regularitate şi observi că, în ultima vreme, ai devenit cam uituc, este un semnal că te paşte pericolul. În nicio împrejurare medicamentele nu trebuie tratate cu uşurinţă. Dacă duci o viaţă regulată, dacă tragi un pui de somn de refacere în timpul zilei, când te simţi obosit, nu ai nevoie de medicamente. Homeostaza organismului tău va fi echilibrată şi, în cele din urmă, vei ajunge să dormi un somn de noapte, natural.

Prea mult exerciţiu fizic nu aduce nimic bun, dimpotrivă, creează necazuri

Dacă vrei să duci o viaţă sănătoasă, exerciţiul fizic făcut cu moderaţie este indispensabil. După cum am spus mai sus, efectuez zilnic propria mea versiune de exerciţii fizice. În corpul uman există cinci „curgeri”: fluxul sângelui şi al fluidului limfatic, fluxul gastrointestinal, fluxul urinei, fluxul aerului şi fluxul energiei interne („chi”).

Este important ca aceste fluxuri să nu fie întrerupte, iar ceea ce le permite să continue nestingherite este exerciţiul fizic.

Dacă îţi mişti întregul corp, circulaţia ta sanguină şi cea a fluidului limfatic se vor îmbunătăţi. Aceasta îţi activează metabolismul organismului, care, la rândul lui, permite indispensabilelor vitamine şi minerale să fie

distribuite în întregul corp cu mai mare uşurinţă, creând astfel un mediu mai favorabil pentru acţiunea enzimelor. Drept rezultat, funcţiile întregului organism se vor îmbunătăţi.

Dar ce am spus este valabil doar dacă vei efectua o cantitate optimă de exerciţii fizice.

Prea mult exerciţiu fizic poate chiar să-ţi strice sănătatea, pentru că, cu cât exersezi mai mult, cu atât mai mulţi radicali liberi vei produce în corp. Cred că aceasta este cauza pentru care vedem atât de des oameni murind de insuficienţă cardiacă în timp ce fac jogging. Multe femei aleargă zilnic, dar tinerele de douăzeci şi ceva de ani care aleargă în jur de 10 kilometri pe zi devin foarte slabe, au un piept plat şi fese aplatizate. În unele cazuri, chiar şi ciclul menstrual încetează. Aceasta pentru că organismul lor nu mai produce suficienţi hormoni feminini.

Atunci când exagerezi o activitate, homeostaza organismului tău se prăbuşeşte. Un element-cheie pentru sănătatea ta este cumpătarea, practicată în toate privinţele. În acest caz, moderaţia înseamnă să faci exerciţiile fizice cele mai potrivite cu starea ta fizică, cu stilul tău de viaţă şi cu sănătatea ta mentală. Este cauza pentru care moderaţia înseamnă altceva pentru fiecare persoană luată în parte. Exerciţiile de intensitate moderată, pe care le efectuez în fiecare dimineaţă, le-am creat punând laolaltă o mulţime de elemente pe care le-am încercat pe pielea proprie. Dacă un om care nu a făcut exerciţii fizice în viaţa lui va începe să facă exerciţiile pe care le practic eu, o să îşi forţeze muşchii şi încheieturile. Iar acest stres produce o mulţime de radicali liberi în corp, aşa că exerciţiul fizic le va provoca mai multe necazuri şi nu va avea niciun efect benefic pentru sănătate.

Cum am zis mai sus, cuvântul „moderaţie” înseamnă lucruri diferite pentru fiecare. Pornind de la această idee, pot spune că, la modul general, este ideal să mergi pe jos un kilometru şi jumătate pe zi, în ritmul ales de tine. Unul dintre beneficiile exerciţiului fizic este îmbunătăţirea fluxului aerului din plămâni. Iar acolo unde aerul curge

mai bine, ai parte de mai mult aer proaspăt, metabolismul devine mai activ, iar fluxul sanguin, cel limfatic şi cel gastrointestinal se vor îmbunătăţi, de asemenea. Alt lucru bun pentru sănătatea ta este ca atunci când găseşti ceva timp liber să închizi ochii şi să respiri adânc de câteva ori. Respiraţia profundă ajută la un aport sporit de oxigen, fără a fi nevoie de exerciţiu fizic exagerat. Mai mult, inspiraţia adâncă are ca efect şi stimularea nervilor parasimpatici, stabilizându-ţi starea mentală şi amplificând funcţiile imunitare ale organismului.

Orice ar fi, faceţi exerciţii fizice zilnic, dar faceţi-le cu moderaţie, astfel încât să vă puteţi bucura de activitatea fizică, în fiecare zi, fără prea mare stres.

Cum se face că Charlie Chaplin a fost în stare să aibă copii la vârsta de 73 de ani

Când vorbim despre ce este esenţial într-un stil de viaţă sănătos, neapărat trebuie să abordăm şi viaţa sexuală a persoanei cu pricina.

În ultima vreme, au început să aibă probleme legate de sex chiar şi cuplurile tinere, proaspăt căsătorite. Vorbesc aici despre lipsa de sex, despre probleme de erecţie şi despre infertilitate.

După părerea mea, sănătatea, adevărata sănătate, este atunci când diversele funcţii corporale, iar aici includ şi sexul, sunt active în mod regulat.

Mulţi oameni sănătoşi, când depăşesc şaizeci de ani, întrebaţi cum stau cu activitatea sexuală, îţi vor răspunde, fie că „i-a lăsat”, fie că nu prea mai au chef. Dar, din punct de vedere medical, este ceva nefiresc. Eu cred că o persoană normală şi sănătoasă îşi încheie viaţa sexuală doar odată cu moartea.

Dacă vorbim de sănătatea corporală din acest punct de vedere, un bărbat cu adevărat sănătos ar trebui să aibă zilnic erecţii de dimineaţă până la vârsta de 75 de ani, iar o femeie sănătoasă ar trebui să aibă o mentruaţie regulată până la vârsta de 55 de ani.

Femeile ating acest stadiu al vieţii la o vârstă comparabil mai tânără, anume 55 de ani, din cauză că ele

nasc. Sarcina înseamnă să produci în interiorul corpului tău o altă persoană, iar acest lucru presupune un stres fizic serios asupra corpului mamei. Ca să înduri acest stres, ai nevoie de tinereţe. Naşterea însăşi este, oricum, un eveniment care îţi pune în pericol viaţa, dar riscul creşte odată cu înaintarea în vârstă. Calciul din corpul mamei dispare vertiginos, iar organismul ei consumă enzime pentru două persoane, nu numai pentru ea. Iar capacitatea organismului de a reîmprospăta enzimele-sursă descreşte şi ea cu vârsta.

Oricum ai lua-o, funcţiile corporale intră în declin odată cu înaintarea în vârstă. Poate că organismul îşi schimbă echilibrul hormonal la mijlocul vieţii, ca să ne putem bucura de viaţă pentru noi înşine. Să zicem că o femeie trăieşte, în mod normal, 100 de ani. Echilibrul hormonal al corpului ei se schimbă la punctul median, adică la 50 de ani, spunându-i că s-a zis cu perioada fertilă a vieţii ei. Eu cred că este vorba aici de un mecanism de apărare al organismului.

Un bărbat îşi poate menţine capacitatea reproductivă până la vârste mai înaintate, în comparaţie cu o femeie, pentru că un bărbat nu este supus niciunui risc fizic major, gen sarcină sau naştere. Un bărbat sănătos va produce spermatozoizi tot timpul vieţii.

Pictorul Pablo Picasso, care a contribuit activ la viaţa artistică mondială până la 90 de ani, a devenit tată la vârsta de 67 de ani. Celebrul actor comic Charlie Chaplin a fost căsătorit de patru ori, iar ultimul lui copil s-a născut când avea 73 de ani. Actorul japonez Uehara Ken a avut acum zece ani un copil, la vârsta de 71 de ani, iar actorul de kabuki Nakamura Tomijyuro a devenit tată la 74 de ani.

Dar, vă rog, să nu mă înţelegeţi greşit. Nu militez pentru ideea că persoanele bătrâne ar trebui să aibă copii. Pur şi simplu vreau să subliniez un fapt: capacitatea de reproducere este strâns legată de menţinerea sănătăţii. Iar cei patru amintiţi mai sus au un lucru în comun: organism sănătos şi o carieră activă şi lungă.

Este evident că enzimele joacă un rol important în

viaţa sexuală a unei persoane. Un stil de viaţă care nu îţi epuizează automat enzimele-sursă este, fără niciun dubiu, legat de menţinerea funcţiilor sexuale.

Ai intrat în menopauză? Poţi începe o perioadă de palpitantă viaţă sexuală!

Pentru femeile aflate la menopauză, vestea bună este că fertilitatea şi dorinţa sexuală sunt două lucruri cu totul diferite.

Este adevărat că atunci când încetează ciclul menstrual, o femeie generează mai puţini hormoni sexuali feminini, rezultatul fiind modificări fizice, cum ar fi o lubricare vaginală insuficientă şi căderea părului. Dar, în loc să priveşti toate acestea într-o lumină negativă, poţi să-ţi spui că perioada aceasta de după menopauză te-a scăpat, în sfârşit, de crampele menstruale şi de groaza că o să rămâi gravidă. Anii de menopauză sunt perioada în care poţi avea cel mai bun sex din întreaga viaţă. Noua ta libertate îţi permite să te bucuri plenar de sex, la nivel fizic, dar şi mental.

Odată atinsă vârsta modificării echilibrului hormonal, dorinţa sexuală se diminuează; este valabil şi pentru bărbaţi, şi pentru femei. Dar este important, atât pentru femei, cât şi pentru bărbaţi, să se bucure în continuare de o viaţă sexuală, chiar şi cu o frecvenţă mai redusă.

Cu puţin efort, un bărbat îşi poate îmbunătăţi funcţiunile sexuale fără a deveni dependent de medicamente. Calea cea mai simplă este să bei două căni de apă cam cu o oră înainte de sex. După ce ai băut apa, fluidul va ajunge în vezică, iar aceasta va stimula prostata şi va îmbunătăţi vizibil erecţia. Întâmplarea face ca nici consumul de bere, nici cel de ceai să nu aibă acest efect, pentru că alcoolul şi cafeina sunt vasoconstrictoare.

Mulţi bărbaţi mai în vârstă îmi vor replica: „Nu mai am chef de o asemenea activitate anevoioasă şi obositoare.” Dar, într-un cuplu căsătorit, cu un bărbat şi o femeie care se iubesc cu adevărat, sexul nu trebuie să fie obositor sau epuizant. Pe lângă asta, s-a dovedit clinic că fericirea mentală şi fizică îmbunătăţeşte funcţiile imunitare

ale organismului. Orice bărbat îşi doreşte să fie ca în tinereţe, plin de viaţă, dezirabil şi iubit de o femeie. Iar orice femeie îşi doreşte să fie frumoasă, dorită şi iubită de un bărbat. Este foarte important să continui să te simţi aşa, dacă vrei să ai o viaţă lungă şi sănătoasă.

Ce am spus aici e un adevăr universal valabil: dacă renunţi la luptă, s-a zis. Dacă renunţi psihic la activitate, corpul îţi va îmbătrâni mult mai rapid. Mesajul este: nu renunţa niciodată! Acesta este secretul vieţii lungi şi sănătoase.

7 O problemă foarte serioasă, nu atât la noi cât în Japonia, unde moartea prin supra-epuizare are un termen specific (*karoshi*, literal „moartea din muncă excesivă”). (*N.t.*)

8 Autorul nu se referă la siestă, ci la „power nap”, un somn scurt, în care subiectul nu ajunge să adoarmă profund. Dacă pici de somn în timpul serviciului, recurgi la acest somn de refacere de 5-20 de minute. Vezi pentru detalii http: / / www.wikihow.com / Power-Nap. (*N.t.*)

Capitolul 4
Citeşte-ţi cu mare atenţie „scenariul vieţii”

În ultima sută de ani, medicina a avansat într-un ritm foarte rapid. Paradoxal, numărul oamenilor care se îmbolnăvesc a crescut continuu, an de an. Dacă medicina chiar a făcut paşi mari înainte, cum se face că nu avem mai puţini bolnavi?

Oare medicina modernă porneşte de la o premisă greşită? Părerea mea este că da. Teoria medicală încetăţenită este că bolile contagioase sunt produsul bacteriilor şi al viruşilor. Medicina modernă are la bază ideea de tratare sau vindecare a bolilor. Medicina adevărată ar trebui să pornească de la ideea *menţinerii sănătăţii persoanei.*

Am început să studiez serios relaţia dintre alimentaţie şi sănătate, acum aproape 40 de ani. La

vremea aceea, după ce am examinat multe stomacuri şi intestine ale unor americani şi am descoperit că trăsăturile gastrointestinale sunt o bună măsură a stării sănătăţii, am înţeles că îmbunătăţirea acestor caracteristici este calea cea mai scurtă spre o sănătate optimă. Astfel, paralel cu activitatea mea de inventare şi propovăduire a tehnicii de polipectomie colonoscopică, menită să ajute oamenii bolnavi, am continuat să caut cauzele primare ale acestor boli.

Am citit o mulţime de articole şi rapoarte ştiinţifice, am acumulat date clinice cu ajutorul pacienţilor mei, mi-am folosit propriul corp pentru a verifica acţiunea medicamentelor şi chiar am studiat viaţa animalelor în natură. Concluzia la care am ajuns este că nu poţi să-ţi duci viaţa nesocotind legile naturii. Acestea determină tot ce se întâmplă în lumea aceasta (unii le-ar putea denumi voia Domnului). Dacă le nesocoteşti, te vei îmbolnăvi. Oamenii sunt o parte a naturii, nu sunt separaţi de natură. Ca şi celelalte animale, oamenii trebuie să consume alimente potrivite pentru specia lor şi în conformitate cu mediul în care trăiesc. Principiul de bază al vieţii umane este consumarea plantelor şi a animalelor care se găsesc în natură în habitatul lor. Oamenii care sunt obişnuiţi cu o alimentaţie bazată pe cereale, legume, plante marine, fructe şi peşte nu vor putea digera cantităţi excesive de carne şi lapte pline de chimicale, cu înalt grad de prelucrare şi secătuite de enzime.

După părerea mea, toţi suntem capabili să ducem o viaţă împlinită, sănătoasă. Este adevărat că unii oameni au marele ghinion de a se naşte cu boli congenitale şi sunt condamnaţi să se zbată în probleme de sănătate mare parte a vieţii lor. Unii dintre aceştia au probleme ereditare, alţii au suferit *in utero* influenţe negative ale mediului, iar pentru alţii, pur şi simplu, nu se cunoaşte cauza bolii lor congenitale. Şi totuşi, cred că până şi oamenii marcaţi de boli congenitale cronice îşi pot îmbunătăţi sănătatea generală prin obiceiuri de viaţă adecvate.

Toţi suntem programaţi, fără excepţie, să ne

trăim plenar viaţa

Oare nu suntem cu toţii născuţi cu nişte „scenarii de viaţă” conform cărora vom duce o viaţă sănătoasă? Animalele cunosc instinctiv ce trebuie să facă pentru a supravieţui. Animalele sălbatice îşi înţeleg propriul scenariu de viaţă şi încearcă să îi urmeze litera. Dinţii carnivorelor şi cei ai ierbivorelor sunt diferiţi, pentru că asta e calea prin care natura le spune ce fel de hrană ar trebui să consume.

În ce ne priveşte, poziţia şi raportul dintre tipurile noastre de dinţi sunt, de asemenea, un exemplu perfect al funcţionării unei legi a naturii. Asta înseamnă că şi noi, oamenii, avem propriile noastre scenarii pentru o viaţă sănătoasă, dar, în aroganţa noastră, adesea le ignorăm. Un motiv este lăcomia umană. Capacitatea noastră de a gândi, pe care am dobândit-o prin mila bunului Dumnezeu, a fost prost interpretată de mulţi, care consideră că oamenii sunt o clasă de fiinţe speciale, situate deasupra animalelor. Creştem şi controlăm animalele într-o manieră convenabilă pentru noi. Dorinţa noastră de a mânca lucruri delicioase ne-a făcut să consumăm „alimente” care nu se găsesc nicăieri în natură. Dorinţa noastră de a duce o viaţă mai confortabilă, marcată de facilităţile moderne, ne-a făcut să distrugem o mare parte din mediul înconjurător natural. Dorinţa noastră de a ne obţine cu mai mare uşurinţă recoltele a condus la folosirea substanţelor chimice în agricultură. Dorinţa noastră de a avea mai mult pământ şi mai mulţi bani a condus la neînţelegeri şi dispute. Poate că oamenii contemporani plătesc pentru lăcomia lor tot mai accentuată, iar plata este sub forma bolilor.

Totodată, a sosit momentul ca medicina modernă să îşi înţeleagă erorile. Şi noi, oamenii, facem parte din natură. Ca să ducem o viaţă sănătoasă, trebuie să urmăm legile naturii. Să te laşi în seama legii naturii înseamnă să asculţi scenariul de viaţă din interiorul tău. O persoană supraponderală simte foamea pentru că îi lipsesc nişte nutrienţi necesari. O persoană cu diaree sau constipaţie nu consumă alimente potrivite cu propriul sistem digestiv. Noi

toţi ne îmbolnăvim dacă ignorăm legile naturii.

De aceea, sunt convins că medicina viitorului se va concentra asupra respectării legilor naturii. Trebuie să fim atenţi la scenariul scris de natură pentru oameni, să încercăm să trezim capacitatea noastră intrinsecă de a ne vindeca singuri şi să facem tranziţia la promovarea sănătăţii, în loc să încercăm să suprimăm, în forţă, bolile.

Specializarea distruge medicina

Primul pas înspre urmarea legilor naturii este să punem punct specializării în domeniul sănătăţii. Specializarea medicală ne face incapabili să vedem pădurea, din cauza copacilor. În natură nu există nimic de-sine-stătător. Totul influenţează tot restul, cu care se află într-un permanent echilibru.

Recent, în Japonia s-a născut o mişcare numită „Plantează o pădure ca să crească un ocean”. Este un proiect lansat de pescari, care, întrebându-se de ce au început să dispară brusc peştii din ocean, au descoperit, în urmă cu ceva vreme, că fuseseră tăiaţi mulţi copaci de la munte, pentru construcţii. Pescarii au descoperit o legătură între aceste activităţi forestiere şi declinul populaţiei de peşte. Proiectul pescarilor urmăreşte replantarea copacilor de pe versanţi, pentru a „aduce înapoi” peştii. La prima vedere, nu prea pare să fie vreo legătură între copacii de la munte şi peştii din ocean, dar, în ciclul naturii, cele două elemente au o strânsă legătură.

În mod similar, activităţile separate ale celor 60 de trilioane de celule, responsabile pentru cele cinci fluxuri din corpul uman – sânge şi limfă, gastrointestinal, urină, aer şi energie – sunt strâns interconectate. O problemă la oricare dintre ele va avea un impact asupra sănătăţii tuturor. Ignoră această interconexiune, încearcă să tratezi doar organele individuale şi nu vei fi în stare să vezi tabloul de ansamblu. Dacă specializarea din tratamentele medicale progresează în ritmul actual, în viitorul apropiat nu vom mai avea doctori adevăraţi. Vom ajunge pe mâna unor specialişti care îşi înţeleg domeniile lor specifice înguste, dar care nu se pot ocupa de problema sănătăţii de

ansamblu a pacienţilor lor.

Dacă pur şi simplu te uiţi la ochii şi la tenul unui pacient, vei vedea imediat că omul are o problemă fizică. Dar un specialist în boli gastrointestinale va efectua o colonoscopie şi dacă nu descoperă polipi, îi va spune pacientului: „Felicitări! Sunteţi sănătos! Nu aveţi polipi şi nici cancer.” Este o atitudine iresponsabilă, pentru că o simplă examinare colonoscopică de una singură nu poate să evalueze starea globală de sănătate a unei persoane.

Sunt unii care mă consideră „specialistul în endoscopie chirurgicală gastrointestinală nr. 1 al Americii”, dar nu cred că am un talent excepţional. Nu fac altceva decât să îmi tratez pacienţii zi de zi, examinând foarte atent ce se întâmplă în corpul lor.

La ora actuală, în America s-a încetăţenit obiceiul de a se face o examinare a colonului la pacientele cu cancer la sân. Eu am fost cel care a publicat pentru prima oară această idee. La vremea aceea, am avut parte de multe laude pentru această descoperire. Dar, sincer, cred că orice doctor ar fi ajuns la aceeaşi concluzie, dacă ar fi fost pregătit să conceapă organismul pacientului ca pe un întreg.

Când întâlnesc o persoană care are cancer, ştiu că are cancer fără să mă uit în interiorul corpului. Îmi este greu să explic în cuvinte acest lucru, dar am senzaţia că energia „chi” este efectiv suptă din mine. Când vorbesc despre aceste lucruri, mare parte dintre doctori zâmbeşte cam strâmb. Dar nu este închipuirea mea, ci efectiv o senzaţie fizică, susţinută de lunga mea experienţă clinică.

Am avut o pacientă de 38 de ani care mi s-a plâns: „Domnule doctor, am cancer aici.” Şi mi-a arătat zona abdominală superioară. Am avut senzaţia de care vă zic. Dar, înainte să vină la mine, fusese la mai mulţi doctori, trecuse prin multe analize şi peste tot rezultatele au fost „normale”. Chiar şi după o atentă examinare endoscopică, tot nu am văzut nicăieri semne de cancer. Am considerat că nu are de ce să-şi facă griji, pentru că era încă tânără, dar ea a continuat să susţină vehement că este ceva în

neregulă cu ea, aşa că am băgat o substanţă de contrast în canalul biliar prin duoden şi am efectuat o examinare radioscopică. (Canalul biliar nu poate fi examinat endoscopic, pentru că este extrem de subţire.) În mod normal, teste cu substanţă de contrast pentru bilă nu se prea fac.

Folosind acest test, am descoperit în canalul biliar o tumoare mare cât vârful degetului mic.

Alt pacient a venit la mine la consult şi mi-a spus că e sigur că are cancer la stomac. Persoana avusese dintotdeauna rezultate normale la examinările endoscopice. Dar şi în acest caz, pentru că pacientul se plângea consecvent şi pentru că şi eu aveam acea senzaţie stranie că ceva este în neregulă, am decis să-l reexaminez la două luni după consultaţie. L-am reexaminat şi am descoperit un mic ulcer în stomac. Am făcut o biopsie şi am testat ţesutul eşantionat. Am descoperit o tumoare fibroasă, care se dezvoltase şi deja se răspândise sub mucoasa stomacală. Pe lângă că este un tip de cancer care progresează foarte rapid, tumoarea fibroasă este şi extrem de greu de detectat. Este foarte dificil de văzut la endoscopie după ce s-a răspândit sub mucoasă, şi de aceea boala este îngrozitoare. Dacă nu l-aş fi reexaminat atunci, cancerul l-ar fi omorât.

Doctorii şi pacienţii nu prea petrec mult timp tête-à-tête. În scurtul timp cât durează consultaţia, doctorul se străduieşte să descopere semnalele de SOS emise de organismul pacientului. Din păcate, prea puţini sunt doctorii dispuşi să fie atenţi la întregul corp al pacientului, pentru că medicina a devenit complet specializată.

Sunt sigur că vi s-a întâmplat asta. Înainte de a fi examinat medical, tu (pacientul) trebuie să decizi ce doctor te va consulta. În cabinet, doctorul te va întreba: „Ei, ce te aduce azi la noi?” Iar tu îi răspunzi: „Mă doare burta.” Aşa că ţi se examinează zona abdominală. Dacă nu se descoperă nimic anormal la stomac, eşti trimis acasă cu un „e-n regulă, nu ai nimic la stomac” ştampilat pe foaia de consult. Dacă nu insişti să ţi se facă alte analize, întâlnirea

se termină aici. Dacă doctorul nu e bun, îţi va ignora cererea şi va spune: „Vi se pare. Nu e nevoie de niciun test.” Şi te trimite pachet acasă.

Dar, după cum am spus mai sus, eu cred că este necesar ca doctorii să-şi asculte pacienţii şi să ia foarte în serios ce spun aceştia. Situaţia actuală a sistemului de învăţământ medical specializat mă întristează, pentru că eu cred cu tărie că nu pe calea aceasta poţi ajunge un doctor adevărat. Mai rău: doctorii nu mai sunt obligaţi acum să facă un an de internat înainte să se specializeze. Asta înseamnă că nu au nicio şansă să înveţe despre acele părţi ale corpului care nu intră în domeniul specialităţii lor.

La clinica mea din New York, pentru a mai diminua din neliniştea pacienţilor, eu efectuez o examinare generală a întregului corp. Mai întâi, înainte de a efectua o esofagogastroduodenoscopie (EGD) sau o colonoscopie, examinez starea pielii pacientului, tensiunea sanguină, nivelul de saturaţie al oxigenului din sânge, tiroida, glandele limfatice, anomaliile la articulaţii şi muşchi, iar la femei, o examinare a sânilor.

Dacă pacientul este femeie, o întreb dacă doreşte o verificare a cervixului, pentru posibil cancer cervical. Dacă spune da, examinez cervixul, folosind colonoscopul. Examinarea cervicală durează, în general, mai puţin de un minut, iar pacientele sunt foarte mulţumite, pentru că nu trebuie să facă un drum special la ginecolog.

Deşi sunt specialist gastroenterolog, efectuez şi examinări ale prostatei şi sânilor, pe lângă examinarea cervixului. Pacienţii sunt mulţumiţi de aceste examinări, iar pentru mine, ca doctor, ele sunt un bun prilej de a acumula experienţă.

Mai bine să fii sănătos peste 10 ani decât să consumi o friptură diseară...

Pot afla multe lucruri din examinarea unei singure boli. De exemplu, când efectuez palpările sânilor pentru cancer, întreb pacientele ce mănâncă. Din aceste interviuri, pot afla relaţii cauzale între alimentaţie şi boală. Am descoperit că femeile cu cancer la sân se dau în vânt

după cafea şi consumă frecvent produse lactate, cum ar fi lapte, brânză şi iaurt şi au o alimentaţie care se bazează pe carne.

Multe persoane cu o asemenea alimentaţie, chiar dacă încă nu au făcut cancer la sân, au sânii chistici la palpare. Boala se numeşte fibrochistoză şi este cauzată de o alimentaţie care reuneşte produsele lactate cu carnea. Dacă pacienta nu-şi schimbă obiceiurile alimentare, şansele de a face cancer la sân devin foarte mari.

Aşadar, sfătuiesc insistent pacientele aflate în această stare fibrochistică să-şi îmbunătăţească imediat obiceiurile alimentare. Când întreb o femeie cu fibrochistoză „nu-i aşa că vă plac cafeaua, produsele lactate şi carnea?”, ea este de obicei foarte surprinsă că ştiu asta. După ce îmi prezint datele clinice şi emit sugestii alimentare şi raţiunea pentru care le fac, cei mai mulţi pacienţi decid să-şi schimbe obiceiurile alimentare.

Tratamentele mele medicale se bazează pe lucruri învăţate din examinarea numeroşilor mei pacienţi. În mod similar, sugestiile mele pentru un stil de viaţă adecvat se bazează tot pe observarea diverşilor pacienţi. Pe lângă schimbarea alimentaţiei, şi masarea timp de cinci minute a sânilor s-a dovedit eficientă în prevenirea cancerului la sân. Iar acest lucru l-am învăţat din observaţiile mele clinice.

Nu ştiu dacă specialiştii în cancer la sân le sugerează pacientelor asemenea măsuri preventive. Dar când îmi văd pacientele, la un an după ce le-am dat aceste sfaturi, nu numai că nu au făcut cancer la sân, dar, mai important, ţesuturile sânilor lor sunt mult mai moi, iar adesea dispare şi starea fibrochistică.

Ceea ce îmi aduce cea mai mare mulţumire ca doctor nu este vindecarea bolilor şi nici laudele pentru talentul şi ştiinţa mea, ci faptul că sunt în stare să dau sfaturi potrivite unor oameni care au „boli latente”, ajutându-i să devină sănătoşi.

După atâţia ani în domeniu, nu e de mirare că am devenit extrem de conştient de importanţa alimentaţiei

zilnice. Dar, în zilele noastre, există multe alimente considerate de mai toată lumea „bune”, deşi, în realitate ele sunt foarte dăunătoare organismului. În ultimii 30 de ani, am ţinut multe conferinţe şi am participat la forumuri publice, pe lângă discuţiile cu pacienţii mei din Statele Unite şi din Japonia, referitor la legătura dintre alimentaţie şi sănătate şi la tipurile de alimente care reprezintă adevărate pericole.

Dar nu este uşor să modifici norme social acceptate. Pe lângă asta, dacă specializarea din medicină avansează în ritmul actual, unui doctor tânăr îi va fi tot mai dificil să înveţe lucrurile pe care eu şi alţi doctori mai bătrâni le-am învăţat din experienţa noastră clinică.

Ceea ce ne trebuie în viitor este medicină preventivă. Iar pentru a institui o medicină preventivă corectă, este indispensabilă o cunoaştere adecvată a alimentaţiei. Dar este foarte greu să modifici concepţiile unui adult căruia i s-a cristalizat deja „bunul-simţ”. Poate altfel ar sta lucrurile dacă omul ar fi bolnav, dar dacă persoana are doar o boală latentă, va alege să mănânce o friptură diseară decât să fie sănătoasă peste 10 ani. Dar dumneavoastră, cititorii de până la acest punct al cărţii, sper că veţi alege opţiunea „sănătos”.

La ora aceasta, ceea ce mă preocupă este instruirea generaţiei următoare. Auzim mereu că o persoană trebuie educată la nivel intelectual, psihic şi spiritual. Dar ceea ce sper eu să încorporez în această educaţie totală este instruirea alimentară, prin care să ajut oamenii să înţeleagă corect cum este cu mâncarea. Prânzul servit la ora aceasta în şcoli se bazează adesea pe idei greşite şi pe calcularea unor calorii, foarte periculoase. De aceea, cred că în acest moment se impune cu mare stringenţă o reformă a meselor de prânz din şcoli şi o educaţie alimentară destinată copiilor.

Oamenii nu pot trăi decât cu ajutorul microorganismelor

V-aţi gândit vreodată ce se întâmplă cu un peşte când moare în ocean? Dacă cercetezi fundul oceanului, nu

găseşti nicio acumulare de leşuri de peşti. Bun, unde se duc atunci rămăşiţele peştilor? Ele, efectiv, se topesc. Microorganismele oceanului le descompun lent. Resturile dispar fără urmă.

Deşi nu le putem vedea cu ochiul liber, lumea noastră este plină de microorganisme. Chiar şi aerul curat conţine în fiecare punct, se spune, cam 100 de microorganisme pe o rază de un centimetru. Chiar la 10 kilometri altitudine sau la 10 kilometri adâncime vei găsi microorganisme. Evident, şi în mare se găsesc multe microorganisme. Chiar şi în intestinele umane există o mulţime de microorganisme, denumite colectiv „floră bacteriană intestinală”. Cu alte cuvinte, trăim într-o adevărată supă de microorganisme.

Într-un intestin uman există cam 300 de tipuri diferite de bacterii, totalizând o populaţie de aproximativ 1 000 de trilioane de indivizi. Dar aceste bacterii nu se află acolo fără o raţiune de a fi. Multe lucruri care se întâmplă în interiorul organismului nostru sunt făcute de fapt de aceste bacterii. Cea mai importantă funcţie a acestor bacterii este aceea de a crea enzime-sursă, care vor deveni sursa energiei noastre vitale. Se consideră că bacteriile noastre intestinale produc aproximativ 3 000 de tipuri de enzime.

Între bacteriile intestinale, există bacterii rele şi bacterii bune. În general, bacteriile de tipul lactobacililor, care au funcţii benefice pentru oameni, le numim „bune”, iar pe cele care provoacă putreziri şi alte efecte dăunătoare pentru organism le numim „rele”.

Pe scurt, bacteriile bune sunt cele care produc enzime antioxidante. Când în intestin sunt produşi radicali liberi, aceste bacterii mor şi produc enzime antioxidante, care neutralizează radicalii liberi.

În intestine există nenumărate protuberanţe mici, numite *vili*. Lactobacilii (bacteriile bune) intră în spaţiile dintre aceste protuberanţe. În aceste *vilozităţi* se produc multe celule care aparţin sistemului imunitar, cum ar fi celulele albe din sânge şi celulele ucigaşe. Când aceste

celule albe şi celulele ucigaşe se luptă cu corpuri străine cum ar fi proteine, bacterii, virusuri sau celule canceroase, sunt produşi radicali liberi în cantităţi mari. Lactobacilii joacă un rol activ în înlăturarea acestor radicali liberi.

După părerea mea, radicalii liberi care nu au putut fi neutralizaţi din cauza unei penurii de „bacterii bune" sau din alte cauze, vor produce inflamaţii ale delicaţilor *vili*, pe care îi vor distruge, cauzând colită ulceroasă sau boala Crohn.

Pe de altă parte, bacteriile rele acţionează descompunând materia nedigerată şi în general sunt considerate toxice. Dar prin provocarea unei fermentări anormale a materialelor nedigerabile şi prin crearea de gaze toxice, aceste bacterii vor stimula intestinul să elimine gaz şi fecale, ajutând deci la înlăturarea rapidă a materiei nedigerabile din corp. Astfel, cred eu, nu se poate face o distincţie clară, nu poţi pune uşor o etichetă de rău sau bun bacteriilor intestinale. „Bacteriile rele" s-ar putea să aibă un rol determinat în intestin, nu neapărat dăunător.

Pe lângă bacteriile bune şi rele, există şi bacterii care nu sunt nici toxice, dar nici de mare ajutor. Aceste bacterii se numesc „intermediare" sau neutre. Din nou, este greu să pui şi această etichetă acestor bacterii. Ceea ce este important este că toate aceste tipuri diferite de bacterii sunt într-un echilibru dat. Ca şi în cazul proteinelor, indiferent de cât de important este nutrientul, dacă îl consumi în cantităţi prea mari, el va deveni toxic pentru organism. Este valabil şi pentru bacteriile rele. Dacă bacteriile rele se înmulţesc prea mult, ele pot produce necazuri, chiar dacă, în mod normal, ele sunt necesare pentru menţinerea sănătăţii.

Totul ţine de echilibru, iar echilibrul bacteriilor intestinale este foarte delicat, după cum am spus mai sus. Microorganismele sunt extrem de fragile şi sunt uşor influenţabile de mediul lor. Dacă mediul devine propice propagării, ele se vor înmulţi de câteva mii sau chiar de câteva milioane de ori. Dar dacă mediul este neprietenos, ele vor muri foarte rapid.

Caracteristicile bacteriilor intermediare sunt încă neclare, pentru că, dacă sunt înconjurate preponderent de bacterii bune, ele vor începe de asemenea să producă enzime antioxidante. Dar dacă sunt înconjurate cu precădere de bacterii rele, vor începe să producă şi ele enzime oxidate, transformându-se în bacterii dăunătoare. Cu alte cuvinte, bacteriile intermediare sunt puternic influenţate de tipul bacteriilor care le înconjoară.

Oamenilor nu le plac bacteriile rele, dar noi înşine creăm un mediu intestinal propice pentru dezvoltarea lor. Nu putem să dăm vina pe nişte microorganisme pentru că suntem nişte ignoranţi când e vorba de regimul alimentar şi de stilul de viaţă. Dacă bacteriile intermediare din organismul nostru vor deveni bacterii bune sau rele, depinde de propriile noastre acţiuni.

Cum să creăm un mediu intestinal propice bacteriilor bune

Enzimele sunt indispensabile, dar numărul enzimelor pe care le poate produce un om s-ar putea să fie predeterminat. Cred că viaţa unui om încetează atunci când au fost folosite toate enzimele disponibile pentru organismul lui. Dacă vedem astfel lucrurile, concluzia firească este că enzimele-sursă determină lungimea vieţii noastre.

Iar radicalii liberi sunt principalii vinovaţi de epuizarea acestor enzime preţioase. Societatea modernă însăşi creează un mediu în care sunt produşi cu uşurinţă radicali liberi. Stresul, poluarea aerului, razele ultraviolete, undele electromagnetice, infecţiile bacteriene sau virale, expunerea la raze X sau la alte radiaţii, toţi aceşti factori creează radicali liberi.

Şi totuşi, pe lângă aceşti factori externi, radicali liberi sunt produşi şi de alte activităţi, iar pe aceştia îi putem cu uşurinţă evita, dacă suntem dispuşi să facem câteva schimbări în stilul nostru de viaţă. Băutul, fumatul şi consumul de alimente cu aditivi, mâncarea oxidată, ca şi medicamentele, sunt asemenea cauze ale radicalilor liberi nocivi, care pot fi evitate. Dat fiind că aceste obiceiuri

epuizează un număr uriaş de enzime, este foarte probabil că, în timp, te vei îmbolnăvi, dacă nu vei face un efort conştient de a elimina aceste activităţi.

Dacă numărul de enzime din organismul nostru este deja predeterminat, trebuie să apelăm la bacteriile intestinale pentru a produce enzime suplimentare, care să se adauge la enzimele noastre proprii. Astfel, unica modalitate de a mări cantitatea de enzime corporale este să creăm un mediu intestinal favorabil bacteriilor bune, cu enzimele lor antioxidante.

Când le recomand pacienţilor să consume alimente bogate în enzime, o fac pentru că aceste alimente le permit bacteriilor bune să se înmulţească, devenind astfel ele însele materie primă pentru enzime.

Aşa cum se întâmplă în natură, acumularea unor lucruri bune va conduce, în cele din urmă, la un ciclu pozitiv. Dacă vei mânca mâncare bună, dacă vei bea apă bună şi vei duce o viaţă foarte ordonată, vei produce din abundenţă enzime şi acestea îţi vor permite să trăieşti o viaţă plină de vigoare.

Pe de altă parte, întreruperea acestui ciclu bun cu doar un singur obicei rău poate să-l transforme într-un ciclu dăunător. Dacă vei continua să consumi alimente de origine animală (carne şi produse lactate), acest fapt va avea, în timp, un impact negativ asupra capacităţii tale de a digera şi absorbi nutrienţii. Dacă mediul tău intestinal se deteriorează, bacteriile tale bune vor dispărea, iar bacteriile intermediare vor începe să se transforme în bacterii rele. Aceasta va crea un mediu în care organismul tău nu va mai fi capabil să neutralizeze radicalii liberi. Mai mult, din cauza capacităţii digestive diminuate, mâncarea nedigerată va începe să putrezească în intestine. Iar bacteriile rele se vor hrăni cu această masă putredă şi vor începe să producă mari cantităţi de gaze toxice.

Persoanele care emit cu regularitate gaze deosebit de urât mirositoare au acest ciclu rău în intestine. Copiii care consumă laptele matern nu au un scaun mirositor: ei consumă hrană vie. Dar scaunul copiilor crescuţi cu lapte

de vacă are un miros mult mai pătrunzător.

Şi sistemul tău imunitar participă la bătălia împotriva toxinelor din intestin, dar cu greu mai găseşti acolo bacterii bune, care să neutralizeze radicalii liberi produşi de această bătălie. Rezultatul este că nu poţi stăvili efectele rele ale radicalilor liberi, iar pereţii intestinali care au fost distruşi de radicalii liberi vor produce polipi şi cancer.

Poţi inversa tendinţa acestui ciclu, poţi crea un mediu intestinal bun dacă eşti foarte atent la ce mănânci şi cum trăieşti. Trebuie să faci un serios efort ca să începi un ciclu bun şi să-l continui, dar odată început acest ciclu, chiar dacă vei consuma puţină carne şi vei bea ceva alcool o dată pe lună, enzimele-sursă economisite până atunci vor compensa ocazionalele ieşiri în decor.

Inseparabila relaţie dintre corpul nostru şi locul în care trăim

Americanii consumă de mai multă vreme produse de origine animală decât japonezii, iar echilibrul intestinal al americanilor nu este chiar atât de tulburat de consumul de carne pe cât este echilibrul intestinal al japonezilor. M-am întrebat adesea de ce există o atare deosebire între cele două populaţii. Nu mă pot gândi decât la două cauze.

În primul rând, tradiţia alimentară cultivată de-a lungul multor ani în cele două ţări este foarte diferită.

Occidentalii consumă cu regularitate carne de secole, în vreme ce japonezii au adoptat carnea abia în perioada Meiji (1868–1912), deci este un fenomen relativ nou. Intestinele japonezilor, care timp de sute de ani au consumat în principal cereale şi legume, sunt cu 20 la sută mai lungi decât cele ale occidentalilor, raportat la lungimea corporală. Dat fiind că intestinele lor sunt mai lungi, excreţia reziduurilor necesită mai mult timp. Deci hrana stă mai mult timp în corp, iar efectele unei alimentaţii bazate pe carne sunt mult mai puternice.

Cealaltă deosebire constă în sol. Există o legătură indisolubilă între corpul uman şi pământ. În zilele acestea, suntem capabili să consumăm alimente provenind din

toate colţurile lumii, dar cea mai mare parte a ceea ce consumăm încă provine din bucata de pământ pe care o locuim. Prin urmare, sănătatea omului depinde în mare parte de starea pământului unde îşi duce traiul.

Ce vă povestesc acum s-a întâmplat demult: prima oară când am văzut legume în America, am fost surprins de mărimea lor. Legumele japoneze, fie ele vinete sau castraveţi, sunt vizibil mai mici. Asta pentru că, în America, solul conţine mai mult calciu, mai multe minerale şi vitamine decât solul din Japonia. De exemplu, în spanacul crescut în America există de 3–5 ori mai mult calciu decât în spanacul crescut în Japonia.

Alt exemplu: broccoli. În conformitate cu informaţiile deţinute de mine, la 100 de grame de broccoli din America ai 178 de miligrame de calciu. În contrast, la aceeaşi sută de grame de broccoli crescut în Japonia ai doar 57 de miligrame de calciu.

Ipoteza mea este că, deşi americanii au o alimentaţie bazată pe carne, corpurile lor nu sunt la fel de rău afectate precum cele ale japonezilor, pentru că ei consumă legume crescute într-un sol bogat în nutrienţi, ceea ce le permite să neutralizeze, într-o anumită măsură, uşoara aciditate corporală cauzată de consumul de carne.

Cu ani în urmă, exista o vădită diferenţă între dimensiunile japonezilor şi ale americanilor. Dar astăzi japonezii sunt mult mai masivi decât înainte; se consideră că este rezultatul trecerii generalizate la o alimentaţie de tip occidental. Cu alte cuvinte, odată cu importul culturii alimentare bazate pe carne, lapte, brânză şi unt, a avut loc şi o schimbare a obiceiurilor dietetice şi a caracteristicilor fizice.

Chiar dacă, să zicem, japonezii vor să se occidentalizeze, există un lucru care nu se poate schimba: solul japonez. Oricât de mult ar dori, ei nu pot reproduce bogăţia cernoziomului american. Putem spune că bogăţia solului este determinată de numărul de animale mici şi de microorganisme care trăiesc în el. Dar în Japonia mai tot solul este de origine vulcanică şi nu conţine prea mulţi

nutrienţi buni pentru bacteriile din sol.

Deci din capul locului solul japonez nu este foarte bogat. Japonezii au fost capabili în trecut să menţină un echilibru între alimentaţie şi sănătate pentru că au consumat cereale şi legume crescute în solul lor, la care au adăugat peşte şi plante din oceanul aflat aproape. Cred că acest lucru a respectat echilibrul natural.

În recoltele bazate pe chimicale agricole nu există energie vitală

Totul este interconectat în lumea naturii. Totul influenţează tot restul, rămânând în acelaşi timp într-un echilibru delicat. Chiar şi acele lucruri care sunt considerate „ne-necesare” sunt de fapt necesare în lumea naturală. Pentru obţinerea recoltelor, adesea se face apel la chimicale agricole, pentru a împiedica distrugerea plantelor de către insectele dăunătoare. Dar termenul de „insectă dăunătoare” a fost născocit de oameni. În lumea naturală, nu există aşa ceva: insectă care produce pagube. Oamenilor nu le place când insectele intră în culturile lor, dar adevărul este că, oricât ar fi ele de rele sau bune, insectele adaugă un anumit nutrient în câmpurile pe care aterizează. Iar acest nutrient se numeşte chitină-chitosan.

Chitosanul se găseşte în carcasele crabilor şi ale creveţilor, dar şi în carapacele dure care acoperă corpurile insectelor. Când o insectă aterizează pe frunza unei plante de cultură, frunza va secreta enzime cum ar fi chitonaza şi chitinaza. Aceste enzime îi permit plantei să absoarbă din corpul insectei cantităţi minuscule de chitină, în jur de un nanogram, pe care le vor folosi pe post de nutrient.

Astfel, nutrienţii absorbiţi de plante de la insecte contribuie la viaţa animalelor care consumă aceste plante.

Dar acest lanţ nutriţional este întrerupt de folosirea substanţelor chimice în agricultură. În loc de chitosanul provenit din chitina insectelor, plantele absorb substanţele chimice menite să respingă insectele, rezultatul fiind un mare rău pentru oamenii care consumă aceste plante.

Mai mult, substanţele chimice agricole jefuiesc viaţa vietăţilor din sol. Aceste fiinţe vii sunt sursa energiei

culturilor agricole. Pământul cultivat este periodic stropit cu substanţe chimice agricole şi drept rezultat nu mai are nici măcar râme, nici bacterii de sol bune. Şi cum nu poţi creşte culturi într-un pământ sterp, fără o energie vie, trebuie făcut apel la îngrăşămintele chimice. Da, poţi avea recolte cu aceste îngrăşăminte chimice, dar vor fi deficitare atât la capitolul savoare, cât şi la acela al valorii nutritive. Este cauza pentru care nutrienţii din recoltele agricole scad an de an.

Alt factor de risc este creat prin irigarea culturilor. Apa de uz agricol nu este sterilizată cu clor, ca apa de la robinet. Dar apa este deja poluată cu substanţe chimice agricole, cu agenţii poluanţi din râuri şi cu reziduurile umane. Culturile au nevoie de cantităţi uriaşe de apă. Toxinele care intră în corpul uman sunt, într-o anumită măsură, eliminate din corp cu ajutorul apei pe care o bem. Acelaşi lucru se poate spune şi despre plante. Dar apa din irigaţii, care ar trebui să ajute la eliminarea toxinelor, este ea însăşi poluată; inevitabil, toxinele se vor acumula în recolte.

A treia problemă sunt culturile de seră. Creştem plante în seră, în teorie, ca să limităm distrugerile cauzate de insectele dăunătoare şi ca să controlăm temperatura. Dar metoda are un neajuns – deşi unul mai puţin cunoscut. Pereţii de vinil împiedică pătrunderea luminii solare. Plantele nu se pot deplasa ca animalele. De aceea, ele vor fi supuse unor cantităţi mari de radiaţie ultravioletă. Razele ultraviolete ale Soarelui generează radicali liberi şi oxidări în plante şi animale. Pentru a se proteja de acest fenomen, plantele posedă un mecanism care le permite să producă mari cantităţi de substanţe antioxidante.

Aceşti agenţi antioxidanţi includ vitamine cum ar fi A, C şi E, plus polifenoli cum ar fi flavanoidul, izoflavona şi catechina, toate acestea aflate în cantităţi importante în plante. Aceste substanţe antioxidante sunt produse de plantele expuse la razele ultraviolete. Cu alte cuvinte, dacă în calea razelor solare interpui pereţi de vinil, rezultatul este că la plante ajunge o radiaţie ultravioletă redusă. Prin

urmare, plantele vor produce mai puţine substanţe antioxidante de tipul vitaminelor sau al fenolilor. În agricultura industrializată din zilele noastre, prioritatea e să produci alimente care arată bine, în loc să produci unele cu valoare nutriţională. Legumele care cresc în sânul naturii au în frunze găuri făcute de insecte şi au forme neregulate. Adevărul este că aceste legume nu prea sunt făţoase. Dar ele posedă mult mai multă energie vitală.

Dat fiind că energia ta provine din hrana pe care o mănânci, dacă hrana însăşi nu conţine niciun fel de energie vitală, nu vei deveni niciodată un om sănătos, oricât de mult ai mânca. O persoană care nu consumă alimente crescute în natură nu se poate aştepta să aibă o viaţă sănătoasă. Mâncarea pe care o mănânci zilnic îţi susţine organismul, iar criteriile pe baza cărora alegi această mâncare îţi vor determina starea de sănătate.

Partea bună este că tot mai mulţi oameni încep să folosească îngrăşăminte naturale şi metode agricole organice. Costul acestor produse este categoric mai mare decât costul bunurilor „normale”, dar dacă vreţi să ştiţi părerea mea, acesta este preţul unei vieţi sănătoase; şi este mult mai ieftin decât să te îmbolnăveşti.

Viaţa poate fi menţinută doar cu hrană vie. Culturile care au această energie vitală pot fi produse numai pe un sol care posedă energie vitală. Dacă bacteriile din sol sunt sănătoase, atunci şi legumele, şi fructele vor creşte sănătoase. Alimentele cultivate în această manieră benefică produc bacterii intestinale umane sănătoase.

Totul ne este scris în „scenariul vieţii”

Periodic, toţi trecem cu vederea relaţii importante, pentru că ne concentrăm asupra unui singur lucru. De pildă, dacă luăm în considerare fiecare organ din corp, individual, trecem cu vederea modul în care organele interacţionează şi se influenţează unele pe altele. Sau, dacă luăm în seamă doar corpul, trecem cu vederea inseparabila unitate trup–minte–spirit.

Când suntem supuşi unei presiuni *mentale*, *corpul* nostru va deveni rapid dominat de sistemul nervos

simpatic. Dimpotrivă, când te simţi cu adevărat fericit, corpul este dominat de sistemul parasimpatic. Noaptea, când dormi, corpul tău se reface pentru că preiau comanda, în mare parte, nervii parasimpatici.

O persoană care este zilnic stresată mental şi este prea ocupată ca să mănânce cum trebuie, va avea parte de un dezechilibru fizic. O boală nu este produsă de un singur factor. Totul este interconectat. Factori mentali, factori fizici, factori de mediu... Te îmbolnăveşti dacă toţi aceşti factori se reunesc şi formează un ciclu rău.

O alimentaţie neadecvată va produce în organism cantităţi mari de radicali liberi. Dar acelaşi efect îl au şi sentimentele negative, cum ar fi ura, resentimentele, gelozia, care sunt la fel de distrugătoare pentru sănătate ca o alimentaţie proastă. Poţi să te laşi de băut, să te laşi de fumat, poţi să ai o alimentaţie perfectă, dar dacă îţi „hrăneşti" mintea cu furie, stres şi frică, tot te poţi îmbolnăvi. Ca să trăieşti o viaţă sănătoasă, este foarte important să menţii o stare a minţii de armonie şi stabilitate.

Între bolnavii care suferă de acelaşi tip de cancer, există unii care se îmbolnăvesc şi îşi pierd viaţa într-o perioadă scurtă de timp. Dar există şi alţii al căror cancer nu progresează atât de rapid. Cred că această deosebire se datorează „gazdei", persoanei bolnave. Mai precis, vitalităţii acestei gazde. Metastaza şi recurenţa cancerului se datorează slăbirii sistemului imunitar al gazdei.

După părerea mea, capacitatea de a lupta cu succes împotriva cancerului (sau a altor boli) depinde de numărul enzimelor-sursă din gazdă. Dacă aceasta posedă un anumit nivel al enzimelor-sursă, ea va avea o mai bună şansă de a duce bătălia cu cancerul. Pe de altă parte, dacă enzimele-sursă sunt epuizate, se va dezvolta un cancer mult mai „agresiv", pentru că boala se va putea răspândi mai uşor într-un organism slăbit.

În comparaţie cu scara de timp a universului, oamenii au o existenţă scurtă, chiar mai scurtă decât cea a viruşilor. O viaţă de om trece într-o clipită. Chiar dacă voi

trăi 120 de ani, tot viaţă scurtă o să-i zic. Vreau să fac atât de multe lucruri în timpul vieţii şi tot ce îmi doresc să realizez necesită o constantă motivaţie şi un consum mare de energie. Poate că simţiţi la fel şi poate de aceea citiţi cartea de faţă. Viaţa noastră este scurtă. Dacă tot e scurtă, haideţi să o trăim în sănătate, fericire şi vitalitate. Le spun pacienţilor mei (de fapt, oricui e dispus să mă asculte) că le stă la îndemână să rămână tineri, sănătoşi, optimişti şi interesaţi de multe lucruri diferite.

Îmi dau perfect seama că vieţile noastre, inclusiv a mea, sunt doar un microcosmos inclus într-un vast tablou de ansamblu. Eu am o slăbiciune pentru toate aceste vieţi mici, dar importante. Nu credeţi că e o risipă de timp să-ţi arunci viaţa asta scurtă şi preţioasă lăsându-te furat de resentimente şi frică, mâncând tot felul de gunoaie şi marcat de o sănătate precară şi de o energie redusă?

Nu e nevoie să te îmbolnăveşti şi să suferi în timpul scurtei tale vieţi, pentru că deja ne-a fost scrisă o cale de a trăi în sănătate. În primul rând, trebuie să asculţi ce tot încearcă să-ţi spună propriul corp. Dacă nu eşti în stare să asculţi această voce, atunci trebuie să o înveţi de la natură. Dacă te uiţi la legile naturii, vei înţelege că acestea ne spun nouă, oamenilor, ce ne trebuie, chiar acum. Dacă posezi suficientă umilinţă ca să accepţi legea naturii şi să te încrezi în scenariul vieţii tale, aceste miraculoase enzime-sursă te vor susţine în dorinţa de a avea o viaţă lungă, plină şi fericită.

Iubirea îţi activează enzima-miracol

„Omul nu poate să trăiască doar cu pâine.” Învăţătură biblică, dar eu am aflat de la mulţi pacienţi că este, de fapt, şi o lege a naturii.

Au fost cazuri de oameni foarte bolnavi care şi-au revenit miraculos din boală, după ce şi-au stabilit un anume ţel. Au fost cazuri în toată lumea în care, dintr-o întâmplare sau din altă cauză, oameni bolnavi încep să încerce sentimentul recunoştinţei şi îndată ce îl simt, încep să se vindece.

Toţi oamenii posedă un potenţial infinit. Dar acest

potenţial este adesea ascuns. Când apare o şansă pentru ca acest potenţial să fie atins, enzimele corpului se activează, creând energie şi chiar aducând oamenii înapoi din ghearele morţii. Pe de altă parte, oricât de sănătos ţi-ar fi trupul, dacă duci o viaţă singuratică, dacă te concentrezi mereu asupra lucrurilor negative, dacă îţi plângi mereu de milă, enzimele corpului tău vor începe să-şi piardă din putere.

Nu cred că este imposibil să vindeci cancerul prin iubire. Dacă o persoană crede cu tărie că va fi vindecată şi îşi va trăi iubirea din adâncurile inimii, eu cred că acea persoană va fi în stare să scape de boală. Dacă doreşti să trăieşti din adâncul sufletului tău, indiferent ce se întâmplă, ca să-ţi vezi iubiţii copii sau nepoţi cum cresc, atunci există şansa de a trăi ca să vezi ceea ce doreşti. În funcţie de puterea voinţei tale, poţi deschide porţi spre nişte posibilităţi aparent imposibile.

Pentru a vindeca o boală, doctorul nu poate, pur şi simplu, să taie „părţile bolnave” din corpul pacientului sau să-i dea un medicament şi gata. Vindecarea înseamnă să-ţi motivezi pacientul ca să simtă o fericire autentică. Un doctor cu adevărat mare este un doctor care oferă cu talent o asemenea motivaţie. Scopul meu personal este să devin un asemenea doctor.

Deci, ce ar fi o puternică motivaţie pentru asemenea pacienţi? Cred că nu există factor motivant mai puternic decât iubirea.

Cu toţii ştim că există multe forme de iubire – între un bărbat şi o femeie, între părinte şi copil, între tovarăşi şi prieteni, între noi şi oamenii nevoiaşi – dar, indiferent de formă, cred că din iubire se nasc motivaţia, starea de bine şi fericirea. Pentru a deveni sănătos, este absolut necesar să simţi iubire pentru cineva. Puţini oameni pot fi fericiţi de unii singuri. O viaţă fericită este plină de iubire, iar stadiile iubirii evoluează: primeşti iubire, apoi clădeşti iubire împreună cu alţii, iar, în final, oferi iubire.

Când un om este cu adevărat fericit, analiza sângelui arată un sistem imunitar foarte activ. Şi cum enzimele-

sursă amplifică funcţia imunitară a organismului, este foarte probabil ca o persoană care este fericită să posede din belşug aceste enzime-sursă.

Mai mult, atunci când te simţi fericit, nervii sistemului nervos parasimpatic preiau comanda şi, astfel, descreşte nivelul stresului. Iar când descreşte nivelul stresului, sunt produşi mai puţini radicali liberi, iar echilibrul florei bacteriene intestinale începe să încline în favoarea bacteriilor bune. Când se îmbunătăţeşte starea mediului intestinal, această stare este transmisă prin nervii parasimpatici la hipotalamus şi creier. Creierul primeşte informaţia şi îţi oferă o senzaţie şi mai intensă de plăcere.

Senzaţia de fericire nervii parasimpatici preiau comanda reducerea stresului îmbunătăţirea echilibrului intestinal mesaj prin nervii parasimpatici transmisiune în hipotalamus o senzaţie amplificată de fericire.

Componentele corpului uman – fie sistemul imunitar, sistemul endocrin sau cel nervos – nu funcţionează izolat. Ele se influenţează reciproc. Dacă începe un ciclu bun, întregul corp va bascula dintr-odată în direcţia pozitivă.

Când inaugurezi un ciclu al fericirii, enzimele sunt produse în cantităţi mari. Aceste enzime, la rândul lor, stimulează celulele din întregul organism. Astfel, enzimele produse în acest ciclu al fericirii sunt, de fapt, cele care acţionează din culise pentru activarea puterii de autovindecare a unei persoane care simte fericirea prin iubire.

Sunt sigur că înţelegeţi că iubirea este o componentă foarte importantă în cele scrise în „scenariul vieţii” noastre.

Postfaţă

Factorul enzimatic: de la entropie la sintropie

În luna martie a anului 2007, am împlinit 72 de ani. Când mă întâlnesc cu foştii colegi de şcoală, din când în când, pot spune ce fel de viaţă au dus ei de când ne-am întâlnit prima oară. Unii arată ca nişte bătrâni tipici, dar

alţii arată foarte tineri. Deosebirea constă în factori diverşi, cum ar fi istoria alimentaţiei lor, obiceiurile de viaţă, tipul de apă băută, cum dorm, în ce fel de mediu trăiesc şi ce motivaţii îi mână. Trupul unei persoane bătrâne nu minte niciodată. Corpul reflectă cu adevărat viaţa pe care ai trăit-o.

Unii spun că din clipa naşterii păşim cu toţii pe poteca spre moarte. Este adevărat. La urma urmei, în conformitate cu legile naturii, suntem siguri că vom muri cu toţii într-o zi.

Totuşi, viteza cu care te deplasezi pe această potecă spre moarte poate să fie foarte diferită. Persoanele cu un înalt nivel al stresului fizic şi mental pot să-şi epuizeze viaţa în doar 40 de ani, în vreme ce alţii pot să păşească agale pe poteca vieţii, având nevoie de cam 100 de ani ca să ajungă la capăt. Ei pot realiza acest lucru având grijă de trupul şi de mintea lor şi bucurându-se de peisajul oferit de drum, alături de un partener sau de prieteni.

Drumul pe care îl alegem este determinat de propria noastră voinţă. Dar, dacă tot ştim rezultatul final, nu e mai bine să creăm şi să ne bucurăm de o viaţă lungă şi fructuoasă?

Să luăm, de exemplu, un cui singuratic. Acest cui sigur va rugini într-o zi, iar în cele din urmă se va sfărâma şi se va dezintegra. Cuiul va rugini rapid într-un loc expus la sare, de pildă pe litoralul unei mări. Dar dacă aplici cu regularitate un strat de vopsea sau de ulei pe capul cuiului, poţi să-i împiedici ruginirea timp de mulţi ani.

Procesul prin care toţi şi toate se îndreaptă spre distrugere şi descompunere se numeşte „entropie”. Dar viteza entropiei variază puternic în funcţie de mediu. Procesul opus entropiei, constând în reparare, regenerare, revitalizare, se numeşte „sintropie”.

Dat fiind că suntem sortiţi să murim, putem spune că viaţa curge pe un râu de entropie. Dar, în acelaşi timp, natura ne furnizează tuturor şi posibilitatea sintropiei. O entitate vie, care creează viaţă nouă dintr-o parte a propriului corp, se angajează într-o activitate sintropică.

De exemplu, la animale, ovulul matern şi spermatozoidul patern se reunesc pentru a crea o viaţă nouă. La plante, chiar dacă trunchiul plantei se descompune, un nou mugur va creşte din sămânţă sau din vârful unei rădăcini. Unii peşti, cum ar fi somonul, îşi dau viaţa pentru a crea o nouă viaţă. Ei înoată în amontele râurilor, unde se reproduc şi mor. Aceste exemple reprezintă momentul în care entropia se transformă în sintropie.

În planul naturii, entropia coexistă cu sintropia.

Corpul uman se regenerează zilnic cu ajutorul metabolismului. Chiar dacă ne îmbolnăvim, puterile noastre naturale de vindecare ne ajută să ne refacem. Toate acestea sunt funcţii sintropice. Dar, pentru ca sintropia organismului nostru să funcţioneze normal, trebuie să trăim în conformitate cu legile naturii. În paginile cărţii de faţă, am promovat ideea că dacă vrem să trăim conform acestor legi avem nevoie de o alimentaţie corectă şi de un stil de viaţă corect.

La oameni, mai există un factor care poate transforma entropia corporală în sintropie, iar acesta este puterea minţii. Am subliniat importanţa motivaţiei şi a fericirii şi rolul lor în a ne ajuta să trăim o viaţă sănătoasă, pentru că vreau să scot în evidenţă puterea minţii şi influenţa ei asupra corpului fizic.

În prezent, medicina specializată nu acordă suficientă atenţie factorilor mentali, cum ar fi motivaţia, deşi motivaţia influenţează puternic corpul şi este indispensabilă pentru orice persoană care vrea să ducă o viaţă plină de energie şi sănătoasă.

Oamenii aflaţi mereu în atenţia publicului, de pildă actori, actriţe, oameni de afaceri, politicieni, adesea prezintă o exuberanţă tinerească. Motivaţia lor este stimulată de conştiinţa că sunt în centrul atenţiei. Pe de altă parte, adesea auzim cum o persoană – care până de curând a muncit din greu – îmbătrâneşte brusc sau se îmbolnăveşte în momentul în care ajunge la pensie, fără îndoială, din dispariţia motivaţiei. Bărbaţii şi femeile care trăiesc numai pentru slujba lor şi nu sunt interesaţi de

nimic altceva, nu vor şti ce să facă după pensionare cu viaţa lor. O persoană mai echilibrată va avea şanse mai mari la o tranziţie sănătoasă în viaţa de după pensionare.

Dacă, după citirea cărţii de faţă, veţi începe să urmaţi sfatul meu de a evita consumul de alimente oxidate şi de produse lactate, de a bea apă bună şi de a vă concentra zilnic asupra prilejurilor de fericire şi recunoştinţă, organismul dumneavoastră va începe să treacă de la starea de entropie la cea de sintropie.

Important este să acţionezi imediat în menţinerea avântului motivaţiei tale. Indiferent de cât de serios *crezi* că o să mănânci mâncare mai bună, că o să bei apă bună sau că o să te laşi de băut alcool sau de fumat, dacă aceste gânduri nu sunt însoţite de acţiune, vei sfârşi prin a avea senzaţie de vinovăţie şi de hotărâre neîmplinită, emoţii negative care sigur nu îţi vor ajuta sănătatea.

Multe maladii, cunoscute pe vremuri sub numele de „boli ale adulţilor", sunt acum numite „boli legate de stilul de viaţă". Dar le spun tuturor că aceste boli provin fie din ignoranţă, fie din lipsa autocontrolului. Ştiu că e o afirmaţie dură la adresa celor care deja sunt bolnavi. Iar aceşti oameni sunt bolnavi pentru că nu au dobândit cunoaşterea necesară evitării lor şi pentru asta eu dau vina pe doctorii lor sau pe standardele sociale.

Mai mult, spun că aceste boli izvorăsc dintr-o lipsă de autocontrol pentru că doresc să înţelegeţi exact faptul că dacă poţi să te controlezi, poţi preveni multe boli.

Doctorii şi standardele sociale sunt responsabili pentru lipsa unei cunoaşteri adecvate a acestor probleme, pentru că doctorii înşişi sunt adesea printre cei care se îmbolnăvesc. Mulţi dintre doctorii pe care i-am cunoscut au cancer sau diabet. De fapt, acum câteva zeci de ani am citit că media de viaţă în rândul doctorilor americani este de doar 58 de ani. Cu alte cuvinte, chiar doctorii care se presupune că sunt „specialişti în boli" sunt lipsiţi de cunoaşterea esenţială în domeniul alimentaţiei şi al sănătăţii.

Cartea de faţă a fost scrisă pornind de la numărul

imens de cazuri clinice pe care le-am studiat, dar nu poţi deveni sănătos pur şi simplu citind ce am scris aici. Ceea ce te va face sănătos este adoptarea unor activităţi zilnice adecvate. Crearea de obiceiuri bune, oricât de modeste vor fi ele la început, va avea, în cele din urmă, un impact semnificativ asupra sănătăţii tale. Nu este *niciodată* prea târziu să începi să faci un lucru bun.

Deşi există diferenţe în funcţie de zona din corp, cele mai multe celule sunt în mod normal înlocuite o dată la 120 de zile. Astfel, pentru aceia dintre dumneavoastră care doresc să încerce Programul de alimentaţie şi stil de viaţă bazat pe factorul enzimatic, sfatul meu este să îl urmaţi timp de cel puţin patru luni. Dacă vă veţi putea converti fluxul entropic al corpului în sintropie şi dacă veţi menţine sintropia, corpul dumneavoastră se va schimba spectaculos chiar şi după doar patru luni.

Urmaţi o alimentaţie bună, stăpâniţi un stil de viaţă bun, beţi apă bună, odihniţi-vă din plin, efectuaţi exerciţii fizice de intensitate moderată şi urmăriţi lucruri care vă interesează şi vă motivează şi corpul vă va răspunde într-o manieră pozitivă. Indiferent de cât de nesănătos este acum corpul, el se străduieşte clipă de clipă să rămână sănătos. Vorbind în calitate de doctor, nimic nu îmi poate aduce satisfacţii mai mari decât să ştiu că veţi face o spectaculoasă schimbare pozitivă în sănătatea dumneavoastră după ce veţi fi pus în practică sugestiile citite în cartea de faţă.

Cele şapte reguli de aur ale doctorului Shinya pentru o sănătate bună

Folosiţi aceste reguli pentru a conserva enzima-minune din organism şi pentru a vă bucura de o viaţă lungă şi sănătoasă.

1. O bună alimentaţie

1. 85–90% grăunţe de origine vegetală:

a. 50% grăunţe integrale, orez brun, paste făinoase integrale, orz, cereale, pâine integrală, boabe din familia fasolei, inclusiv soia, fasole normală, linte, pinto, mazăre,

fasole albă, roz, inclusiv neagră.

b. 30% legume verzi şi galbene şi rădăcinoase, inclusiv cartofi, morcovi, cartofi dulci, sfeclă şi plante de mare.

c. 5-10 la sută fructe, seminţe, nuci şi arahide.

2. 10–15% proteine de origine animală (nu mai mult de 85–115 de grame pe zi)

a. Peşte de orice tip, preferabil peşti mici, pentru că peştii mai mari conţin mercur.

b. Pasăre: găină, curcă, raţă. Numai în cantităţi mici.

c. Carnea de vită, de miel, de porc ar trebui strict limitată sau evitată de-a dreptul.

d. Ouă.

e. Lapte de soia, brânză de soia, lapte de orez, lapte de migdale.

Alimente auxiliare pentru alimentaţie:

1. Ceaiuri de plante.
2. Plachete de iarbă de mare (kelp).
3. Drojdie de bere (bună sursă de vitamine din complexul B şi de minerale).
4. Polen de stup şi propolis.
5. Suplimente de enzime.
6. Suplimente de multivitamine şi minerale.

Substanţe şi alimente care trebuie evitate sau strict limitate

1. Produsele lactate, cum ar fi laptele de vacă, brânza, iaurtul, alte produse provenind din lapte.
2. Ceaiul verde japonez, ceaiul chinezesc, ceaiul englezesc (a se limita la nu mai mult de două căni pe zi).
3. Cafeaua.
4. Dulciurile şi zahărul.
5. Nicotina.
6. Alcoolul.
7. Ciocolata.
8. Grăsimile şi uleiurile.
9. Sarea de masă obişnuită. (Folosiţi sarea de mare, care conţine minerale în concentraţii ppm).

Recomandări alimentare suplimentare

1. Nu mai mâncaţi şi nu mai beţi nimic cu patru–cinci ore înainte de masă.

2. Mestecaţi fiecare îmbucătură de 30–50 de ori.

3. Nu mâncaţi nimic între mese, cu excepţia unui fruct întreg. O bucată de fruct se poate mânca la nu mai puţin de o oră înainte de culcare, dacă foamea nu te lasă să adormi, pentru că se va digera repede.

4. Mâncaţi fructe şi beţi sucuri cu 30–60 de minute înainte de mese.

5. Mâncaţi cereale şi alte grăunţe integrale, nerafinate.

6. Consumaţi mai multe alimente crude sau uşor trecute prin aburi. Încălzirea mâncării peste 48 de grade Celsius va distruge enzimele.

7. Nu mâncaţi alimente oxidate. (Fructele care au început să facă pete maronii au început să se oxideze.)

8. Mâncaţi alimente fermentate.

9. Păstraţi o disciplină în ceea ce mâncaţi. Nu uitaţi: eşti ceea ce mănânci.

2. Apă bună

Apa este esenţială în menţinerea sănătăţii. Beţi apă cu o mare putere de reducţie, care nu a fost poluată cu substanţe chimice. Consumul de „apă bună”, cum ar fi apa minerală sau apa dură, care au conţinut mare de calciu şi magneziu, vă menţine organismul la un pH confortabil.

••Adulţii ar trebui să bea 6–10 căni de apă pe zi.

••Beţi 1–3 căni de apă după ce v-aţi trezit, dimineaţa.

••Beţi 2–3 căni de apă cam cu o oră înaintea fiecărei mese.

3. Eliminarea regulată

••Inauguraţi un nou obicei zilnic de eliminare a poluanţilor intestinali şi de curăţire regulată a sistemului.

••Nu luaţi laxative.

••Dacă aveţi un intestin leneş sau dacă vreţi să detoxificaţi ficatul, gândiţi-vă la o clismă cu cafea. Clisma cu cafea este mai bună pentru detoxificarea colonului şi pentru o detoxificare corporală generală, pentru că nu eliberează în sânge radicali liberi, ca alte metode de

detoxificare alimentară.

4. Exerciţiu fizic moderat

••Exerciţii fizice potrivite cu vârsta şi cu starea dumneavoastră fizică sunt necesare pentru o bună sănătate, dar exerciţiul fizic exagerat poate elibera radicali liberi, făcând rău organismului.

••Bune moduri de a exersa ar fi mersul pe jos (4 kilometri), înotul, tenisul, ciclismul, golful, exerciţiile de întărirea musculaturii, yoga, artele marţiale şi gimnastica aerobică.

5. O odihnă adecvată

••Culcaţi-vă la aceeaşi oră în fiecare seară şi dormiţi neîntrerupt 6–8 ore.

••Nu mâncaţi şi nu beţi nimic cu 4–5 ore înainte de culcare. Dacă vă este foame sau sete, o bucată de fruct (mică) poate fi consumată cu o oră înainte de a vă culca, întrucât ea se va digera rapid.

••Furaţi un pui de somn de cam 30 de minute, după masa de prânz.

6. Respiraţia şi meditaţia

••Practicaţi meditaţia.

••Practicaţi gândirea pozitivă.

••Efectuaţi o respiraţie abdominală completă de 4 sau 5 ori în fiecare oră. Expiraţi de două ori mai lung decât inspiraţi. Este foarte important să inspiraţi adânc, pentru că ajută la eliminarea din corp a toxinelor şi a radicalilor liberi.

••Purtaţi haine lejere, care să nu impieteze asupra respiraţiei.

••Ascultaţi propriul trup şi fiţi buni cu dumneavoastră înşivă.

7. Bucuria şi iubirea

••Bucuria şi iubirea vor amplifica producţia de enzime din organism, uneori de o manieră de-a dreptul miraculoasă.

••Rezervaţi zilnic puţin timp pentru o atitudine de apreciere.

••Râdeţi.

••Cântaţi.
••Dansaţi.
••Trăiţi-vă viaţa şi munciţi cu pasiune, abordaţi de o manieră angajată viaţa, munca şi pe cei pe care îi iubiţi din tot sufletul.

Obiceiuri alimentare recomandate

Mestecaţi temeinic mâncarea

Mestecaţi fiecare îmbucătură de 30–70 de ori. Procesul mestecatului determină o secreţie abundentă a salivei, care conţine o enzimă care reacţionează bine cu sucul gastric şi cu bila, şi ajută la procesul de digerare. Mestecatul temeinic va mări nivelul glucozei în sânge, care, la rândul lui, suprimă pofta de mâncare şi preîntâmpină mâncatul excesiv. De asemenea, ajută la absorbirea mai eficientă a mâncării, chiar în cantităţi mici.

Consumaţi cereale integrale crescute organic, de câte ori aveţi posibilitatea

Orezul brun, boabele întregi, boabele din familia fasolei sunt foarte bune, iar alimentele fermentate sunt excelente. Mâncaţi zilnic o mână de boabe de fasole. Acestea conţin mai multe proteine decât carnea şi, de asemenea, o mulţime de elemente, inclusiv vitamine şi minerale, de pildă seleniu.

Consumaţi doar carnea unor animale cu o temperatură corporală mai joasă decât a omului

Nu e bine să mâncaţi animale cu o temperatură ridicată a corpului, cum ar fi vitele sau găinile, pentru că grăsimea animală se va solidifica în fluxul sanguin uman. Este mult mai bine să consumaţi animale cu temperatură joasă a corpului, de pildă peşti, pentru că uleiul de peşte se va lichefia în corpul uman şi chiar va ajuta la drenarea arterelor, în loc să le obstrucţioneze.

Evitaţi să beţi sau să mâncaţi înainte de a vă băga în pat

Este important să terminaţi de mâncat şi de băut cu 4–5 ore înainte de a merge în pat. Când este gol, stomacul are un conţinut foarte acid, care omoară bacteriile

Helicobacter pylori, ca şi alte bacterii rele, creând un mediu intestinal echilibrat, care este propice autovindecării, măririi rezistenţei şi îmbunătăţirii sistemului imunitar. Limitarea aportului de lichide şi de hrană înainte de ora culcării ajută, de asemenea, la prevenirea problemelor de reflux acid şi de apnee de somn.

Beţi în fiecare zi 8–10 căni de apă bună

Este important să vă creaţi şi să menţineţi un ritm şi o temporizare bune ale băutului apei. Beţi două sau trei căni de apă dimineaţa, după trezire, şi două sau trei căni de apă cu treizeci de minute înainte de fiecare masă. Este important să bei înainte de masă în loc să bei în timpul mesei sau după masă, pentru că nu vrei să diluezi enzimele digestive. Dacă chiar trebuie să bei ceva la masă, bea, treptat, doar o jumătate de cană. Apa bună este o apă fără substanţele dăunătoare omului, între care amintesc clorul. Apa bună conţine mici „ciorchini” şi prezintă un echilibru adecvat între minerale cum ar fi calciul, magneziul, sodiul, potasiul şi fierul. Indicele pH al apei bune ar trebui să fie 7,5, adică să fie uşor alcalină. Apa nu ar trebui să conţină calciu oxidat în cantităţi mari. Pe scurt, apa bună ar trebui să fie capabilă să elimine radicalii liberi prin anti-oxidare.

Consumaţi carbohidraţi de înaltă calitate

Carbohidraţii sunt uşor de digerat şi de absorbit şi constituie o bună sursă rapidă de energie. Carbohidraţii de calitate conţin fibre alimentare, vitamine şi minerale, adică toate elementele care contribuie la un metabolism celular optim, la un flux sanguin bun şi la eliminarea eficientă a reziduurilor. Atunci când sunt absorbiţi pentru a produce energie, carbohidraţii de calitatea întâi vor produce apă şi dioxid de carbon. Ei nu produc toxine şi nici reziduuri, ca în cazul metabolismului grăsimilor sau al proteinelor. Dat fiind că metabolismul carbohidraţilor nu viciază sângele cu reziduuri şi nu necesită prea multă cheltuială energetică pentru digestie şi absorbţie, aceştia sunt o alimentaţie ideală pentru activităţi cu înalt grad de solicitare şi anduranţă.

Surse de carbohidraţi de înaltă calitate

••orez nerafinat sau brun
••orz nerafinat
••hrişca
••meiul
••porumbul
••amarandinele
••quinoa
••pâinea integrală
••hrişca japoneză, din boabe nerafinate

Alegeţi-vă cu mare grijă grăsimile consumate

Grăsimile sunt caracterizate după originea lor – din plante sau din animale.

Uleiurile din plante includ:

••măslinele
••soia
••porumbul
••susanul
••rapiţa
••şofranul
••uleiurile din tărâţele de orez

Între grăsimile animale, amintim:

••untul
••untura
••grăsimea din carne
••uleiul de peşte

Grăsimea se clasifică mai departe prin conţinutul de acizi graşi saturaţi sau nesaturaţi. Acizii graşi saturaţi, cum ar fi acidul stearic şi cel palmitic, se găsesc din abundenţă în grăsimile de origine animală. Acizii graşi nesaturaţi se găsesc în uleiurile de plante, sub formă de acid linoleic, acid linolenic, acid aleic şi acid alahidonic. Acidul linoleic şi acidul alahidonic intră în categoria acizi graşi esenţiali sau vitamină F şi nu se pot produce în interiorul organismului uman, deci trebuie obţinuţi din hrană. Grăsimile de origine animală promovează acumularea reziduurilor, care conduce la arteriorscleroză, la hipertensiune şi la obezitate. Alimentele naturale, cum

ar fi orezul brun, seminţele de susan, porumbul sau soia conţin cam 30% grăsimi şi sunt o mult mai bună sursă pentru grăsimile necesare decât uleiul rafinat, pentru că metabolismul lor nu solicită excesiv pancreasul şi ficatul. În plus, uleiul de plante drenează reziduurile, cum ar fi colesterolul rău, preîntâmpinând astfel arterioscleroza prin menţinerea flexibilităţii celulelor şi a vaselor de sânge. Uleiurile vegetale care se vând sub eticheta de uleiuri de salată sunt tratate chimic şi nu sunt recomandate.

Consumaţi ulei de peşte

Uleiul de peşte este bun pentru creier. S-a descoperit o legătură între nivelul înalt al DHA din uleiul de peşte şi capacitatea de a face matematică şi alte performanţe mentale. Deşi efectele DHA asupra sistemului cerebral / nervos nu sunt înţelese în detaliu, s-a postulat că DHA micşorează riscul demenţei sau al bolii Alzheimer. Unele studii arată că Omega 3 micşorează concentraţia de trigliceride în sânge, reducând incidenţa cheagurilor de sânge.

Micşoraţi dependenţa de medicamente prin modificarea alimentaţiei şi prin efectuarea de exerciţii fizice oricând este posibil

Dependenţa de medicamente, chiar şi de cele prescrise, poate fi dăunătoare sănătăţii, pentru că medicamentele solicită ficatul şi rinichii. Multe boli cronice, cum ar fi artrita, guta, diabetul şi osteoporoza pot fi abordate prin alimentaţie şi exerciţiu fizic.

Consumaţi alimente cu conţinut înalt în fibre, pentru o eliminare adecvată şi pentru a preîntâmpina bolile specifice vârstei înaintate

În diversele tipuri de alimente există tot felul de fibre alimentare. Ele sunt abundente în alimentele de provenienţă vegetală, cum ar fi legumele şi plantele marine, fructele, grăunţele nerafinate, cerealele şi ciupercile. Plantele de mare uscate conţin 50–60% fibre alimentare, concentraţie masică. Aportul de fibre alimentare sub formă de granule, capsule sau lichide nu este recomandat. Aceste suplimente pot să interfereze cu

absorbţia altor nutrienţi, rezultatul fiind îmbolnăvirea.

Micronutrienţii au o putere miraculoasă

Micronutrienţii includ vitaminele, mineralele şi aminoacizii. Termenul „micro” se referă la cantităţi mai mici necesare, comparate cu indispensabilele necesităţi „macro” de carbohidraţi, proteine, grăsimi şi fibre alimentare. Micronutienţii sunt esenţiali în menţinerea sănătăţii şi a echilibrului mental şi emoţional, ca şi în prevenirea bolilor. Anumite cantităţi din aceşti nutrienţi sunt necesare organismului. Aceste cantităţi se numesc DZR (Doza zilnică recomandată). DZR reprezintă cantităţile minime necesare pentru preîntâmpinarea bolilor. Dar cerinţele variază de la individ la individ, în funcţie de alimentaţia şi de stilul de viaţă ale fiecăruia. Chiar dacă un om consumă zilnic acelaşi tipuri şi aceleaşi cantităţi de hrană, cu aceleaşi calorii, cantitatea de nutrienţi absorbită şi eliminată diferă în funcţie de starea sa fizică, mentală sau emoţională din ziua respectivă. O alimentaţie cu hrană sănătoasă, naturală, în proporţii ideale, nu garantează automat un aport adecvat de vitamine, minerale şi aminoacizi.

Luaţi suplimente cu cumpătare

Este important să consumăm hrană naturală, bine echilibrată şi în acord cu bioritmul fiecărui individ. Câteva studii au demonstrat că suplimentele cu micro-nutrienţi pot limita apariţia bolilor specifice îmbătrânirii şi pot îmbunătăţi rata de vindecare a cancerelor, a bolilor de inimă şi a bolilor cronice. Sănătatea voastră este menţinută prin efortul de echipă al tuturor nutrienţilor. Poţi să iei doi–trei nutrienţi, cu ceva vitamine şi minerale, dar dacă îi excluzi sau îi limitezi drastic pe ceilalţi, îţi va fi imposibil să fii în plină formă fizică sau să împiedici apariţia bolilor sau procesul de îmbătrânire. Consumul unei doze mari dintr-o anumită vitamină sau mineral din rândul nutrienţilor esenţiali poate să-i ajute pe unii, dar să fie nesănătos pentru alţii.

Vitaminele solubile în grăsimi, cum ar fi A, D, E şi K, sunt depozitate în ficat şi, prin urmare, nu este necesar să

iei zilnic suplimente care le conţin. Vitaminele solubile în apă, adică vitaminele din complexul B şi vitamina C, pot fi dizolvate de fluidele corporale şi eliminate prin urină, deci este nevoie să suplimentăm zilnic cantităţile lor, deşi este nevoie doar de cantităţi minuscule. (*Există studii care arată că prea multe suplimente pot avea un efect negativ asupra sistemului nostru imunitar, mărind numărul radicalilor liberi şi declanşând modificări ale grăsimii din ficat, inimă şi rinichi. Deşi recomand folosirea de suplimente pentru micro-nutrienţi, trebuie să luăm în seamă concluziile acestor studii şi de aceea recomand folosirea suplimentelor cu moderaţie, cu mare atenţie la semnele corpului şi prudenţă.*)

Vitaminele şi mineralele acţionează în tandem

Vitaminele sunt substanţe organice, mineralele sunt anorganice. Aceşti nutrienţi esenţiali se complementează unii pe alţii. De exemplu, vitamina D facilitează absorbţia calciului. Vitamina C ajută la absorbţia fierului. Fierul accelerează metabolismul vitaminelor din grupa B; cuprul stimulează activarea vitaminei C, iar magneziul este necesar pentru metabolizarea vitaminei C. Funcţionarea integrată a micronutrienţilor are foarte multe ramificaţii; iar actuala noastră cunoaştere a acestor procese este limitată.

Mineralele întăresc factorul enzimatic

Mineralele sunt necesare pentru menţinerea sănătăţii. Între acestea, amintesc:

- calciul
- magneziul
- fosforul
- potasiul
- sulful
- cuprul
- zincul
- fierul
- bromul
- seleniul
- iodul

••molibdenul

Mineralele joacă un rol la fel de important ca cel al vitaminelor, în preîntâmpinarea bolilor, a hipertensiunii, a osteoporozei, a cancerului. Mineralele acţionează în sinergie cu vitaminele şi enzimele, ca şi cu antioxidanţii, pentru eliminarea radicalilor liberi. Nu sunt indicate cantităţi mari de minerale în fiecare zi, dar dacă ele lipsesc, pot să apară grave probleme de sănătate. Mineralele întăresc sistemul imunitar şi ajută la vindecare şi susţin factorul enzimatic al organismului uman.

Dacă vitaminele se pot găsi în hrana biologică, de pildă animale sau plante, mineralele se găsesc în sol, în apă şi în mare (sub formă de săruri organice sau anorganice). Conţinutul de minerale al diverselor alimente depinde de locul în care acestea au fost crescute, ca şi de calitatea solului în care au fost crescute. Mineralele din sol pot fi modificate sau pot să dispară ca urmare a ploilor acide sau a acţiunii îngrăşămintelor chimice. Mineralele din legume, din cereale şi alte tipuri de grăunţe se pierd foarte uşor în procesul de rafinare, care distruge mai toate mineralele din ele. De aceea, este dificil să obţii un nivel adecvat al mineralelor necesare din aportul zilnic de hrană. Un deficit latent al unor minerale se manifestă prin pierderea vitalităţii, printr-un deficit de atenţie, prin iritabilitate, îngrăşare sau alte stări nesănătoase.

Mineralele sunt solubile în apă şi se elimină prin urină şi transpiraţie. Consumul de minerale al corpului variază de la o zi la alta, în funcţie de activităţile noastre fizice şi mentale, de stres, de exerciţiul fizic, de menstruaţie, de sarcină, de vârsta cronologică. Când iei anumite medicamente, se poate instala rapid un deficit de minerale. Diureticele, contraceptivele orale, laxativele, alcoolul şi tutunul accelerează eliminarea sau distrugerea calciului, a fierului, a magneziului, a zincului şi a potasiului.

Hiperactivitatea copiilor poate însemna o reală deficienţă de calciu

Studii din ultimii ani arată o tot mai pronunţată

incidenţă a sindromului atenţiei reduse la copii, însoţită de izbucniri de furie. Alimentaţia şi nutriţia joacă un serios rol în formarea comportamentului copilului şi în adaptabilitatea lui socială. Există o tendinţă tot mai acută de a le da copiilor, acasă şi la şcoală, cantităţi sporite de alimente procesate. Nu numai că aceste alimente conţin o serie de aditivi, dar au şi tendinţa de a mări aciditatea corpului. Proteinele de origine animală şi zahărul rafinat sunt consumate în cantităţi tot mai mari, în vreme ce, de multe ori, legumele sunt evitate. Proteinele de origine animală şi zahărul declanşează un consum sporit de calciu şi magneziu, ceea ce duce la un deficit de calciu. Iar deficitul de calciu irită sistemul nervos, contribuind la nervozitate şi iritabilitate.

Un aport exagerat de calciu după depăşirea vârstei medii este dăunător

Calciul contribuie la preîntâmpinarea cancerului, la mărirea rezistenţei la stres, la reducerea stării de epuizare. El micşorează colesterolul şi împiedică instalarea osteoporozei. Dar aportul de calciu dincolo de necesarul zilnic pentru a corecta deficienţele este dăunător. Am arătat deja de ce lactatele sunt o modalitate inacceptabilă de mărire a aportului de calciu. Un tratament constă în suplimente cu vitamina D activă şi calciu. Vitamina D facilitează absorbţia calciului în intestinul subţire şi stimulează formarea ţesutului osos. Calciul în exces poate conduce la constipaţie, greaţă, pierderea poftei de mâncare şi pierderea tonusului abdominal. Dacă este luat pe stomacul gol, calciul diluează acidul gastric din stomac, afectând echilibrul bacterian din intestin şi conducând la o proastă asimilare a fierului, a zincului şi a magneziului. Dacă ai nevoie de calciu suplimentar, aportul zilnic recomandat este de 800 până la 1 500 de miligrame, luate în trei doze a câte 250–500 miligrame, în timpul mesei. Echilibrul calciului cu alte minerale şi vitamine este o componentă esenţială a unei bune sănătăţi.

Magneziul activează sute de enzime diferite şi este un tratament pentru migrene şi diabet

Magneziul este un mineral important şi e nevoie de cantităţi importante din acest element pentru a păstra o bună sănătate. Deficienţa de magneziu se manifestă prin iritabilitate, anxietate, depresie, ameţeală, muşchi slăbiţi, spasme musculare, boli de inimă şi hipertensiune. Un studiu recent din Germania arată că pacienţii care au avut un atac de cord aveau şi un nivel scăzut al magneziului. Studii efectuate în Statele Unite arată că 65% din pacienţii cu migrene au avut parte de o dispariţie completă a simptomelor după administrarea a 100-200 de miligrame de magneziu. Magneziul în concentraţii prea mici va impieta toleranţa la glucoză. Astfel, ţinerea în frâu a diabetului este îmbunătăţită prin menţinerea unui nivel adecvat al magneziului.

Un echilibru adecvat al sodiului şi potasiului este esenţial pentru viaţă

Sodiul este bine cunoscut şi drept sare. Acest mineral este răspunzător pentru menţinerea unui echilibru al fluidelor, atât în interiorul celulelor, cât şi în afara lor. Sodiul menţine pH-ul corect (raportul alcalin / acid) al sângelui şi este un element indispensabil pentru funcţionarea adecvată a acidului gastric, a muşchilor şi a nervilor. Sodiul se găseşte din abundenţă, dar deficitul de sodiu se poate instala cu uşurinţă după un consum serios de laxative, după o perioadă lungă de diaree sau după activităţi sportive viguroase, în special pe vreme toridă. Un echilibru al sodiului şi al potasiului este o premisă a vieţii. Echilibrul dintre sodiu şi potasiu influenţează deplasarea fluidelor spre şi dinspre celulă. Sodiul se găseşte în mod normal în afara celulei. Când potasiul din fluidul din interiorul celulei are o concentraţie scăzută, sodiul va intra în celulă, odată cu fluidul exterior. Celula se va umfla. Mărirea dimensiunilor celulei va exercita o presiune asupra venelor, micşorând diametrul acestor vase şi constituind un factor în hipertensiune. Raportul ideal sodiu / potasiu este de 1:1. Multe alimente conţin sodiu; putem consuma cantităţi mari de sodiu fără să ştim.

Dacă vom consuma suficiente legume şi sucuri de

legume, vom furniza potasiu, care va reechilibra cantitatea existentă de sodiu.

Mici cantităţi de micro-minerale acţionează în sinergie cu vitaminele, mineralele şi enzimele

Micro-mineralele sunt şi ele esenţiale pentru menţinerea vieţii. Cantităţile necesare sunt mici, dar importanţa lor nu poate fi ignorată. Ele susţin echilibrele şi armonia tuturor funcţiunilor organismului. După absorbţia din intestine, aceste minerale sunt transportate prin sistemul circulator până la celule, pătrunzând în acestea prin membrană. Faptul cel mai important de reţinut este că aportul acestor minerale trebuie să se facă echilibrat. În cantităţi mari, unul sau două dintre aceste micro-minerale pot conduce la pierderea altor minerale şi la o asimilare greşită. De aceea, cel mai bine este să obţinem aceste micro-minerale din hrană, mai degrabă decât prin suplimente. Sarea de provenienţă marină şi plantele marine sunt o bună sursă.

••Borul: important pentru absorbţia calciului şi pentru menţinerea sănătăţii dinţilor şi a oaselor.

••Cuprul: generarea ţesutului osos, a hemoglobinei şi a celulelor roşii ale sângelui; generează elastina şi colagenul, micşorează nivelul colesterolului şi îl măreşte pe cel al colesterolului HDL. (Cupru în exces a fost descoperit la pacienţii cu tumori maligne, în special pe tractul digestiv, în plămâni şi în sâni, deci s-ar putea să aibă o legătură cu apariţia cancerului.)

••Zincul: joacă un rol în producerea insulinei; metabolizează carbohidraţii, creează proteine şi absoarbe vitaminele, în special vitaminele B, din tractul digestiv; menţine funcţionarea prostatei şi susţine sănătatea reproducătoare a bărbaţilor.

••Fierul: elementul principal al hemoglobinei, jucând un rol şi în funcţionarea enzimelor, în vitaminele complexului B şi în rezistenţa la boli.

••Seleniul: preîntâmpină producerea de radicali liberi atunci când se combină cu vitamina E. Este un mineral-minune, găsit în depozitele din sol. (Solul din

Cheyenne, Wyoming, conţine cantităţi mari de seleniu, faţă de cel din Muncee, Indiana.) Rata mortalităţii din cancer este cu 25% mai redusă în Cheyenne decât în Muncee.) Studiile arată că insuficient seleniu va conduce la o creştere a incidenţei cancerului la prostată, la pancreas, la sâni, ovare, piele, plămâni, rect-colon şi vezică, precum şi a leucemiei.

••Cromul: facilitează metabolismul carbohidraţilor şi al proteinelor; facilitează metabolismul glucozei, prin menţinerea unui nivel al glucozei în sânge care nu va necesita cantităţi prea mari de insulină, prevenind hipoglicemia şi diabetul.

••Manganul: metabolizează proteinele şi grăsimea şi creează hormoni.

••Molibdenul: contribuie la menţinerea dinţilor sănătoşi şi gură sănătoasă.

••Iodul: critic pentru funcţionarea normală a glandei tiroide şi pentru preîntâmpinarea guşei.

Alimente care vindecă

Plantele marine sunt o sursă excelentă de fibre alimentare. Fibrele alimentare insolubile nu se pot digera. Ele absorb apă în intestine, mărind presiunea asupra pereţilor intestinali şi accelerând mişcarea peristaltică. Astfel se preîntâmpină acumularea de toxine în colon.

Nori este numele japonez generic al diverselor specii de alge marine, care includ algele roşii din genul *Porphyra*, cele mai remarcabile fiind *P. yezoensis* şi *P. tenera*. Termenul de *nori* este de asemenea folosit pentru produsele alimentare create din aşa-numitele „legume de mare”.

Kanten este o plantă marină bogată în vitamine, minerale şi micro-minerale, inclusiv iod, calciu şi fier.

Hijiki (*Hizikia fusiformes*) este o plantă marină care se găseşte în apropierea coastelor japoneze. Hijiki este cunoscută pentru marea concentraţie de fibre alimentare şi de minerale esenţiale. Femeile japoneze au superstiţia că Hijiki le va face părul des şi sănătos.

Aonori este o plantă bogată în fier, potasiu şi vitamina C. Ea contribuie la producerea de colagen şi de elastină din piele şi este cunoscută şi pentru proprietăţile ei anti-îmbătrânire.

Wakame este o plantă marină din apele nipone. Un anumit compus din wakame ajută la arderea grăsimilor.

Kima este o ciupercă comestibilă din Siria, care amplifică funcţionarea sistemului imunitar.

Maitake este numele japonez al unei ciuperci comestibile. Maitake se foloseşte tradiţional atât ca aliment, cât şi în scopuri medicinale. Extrasul din ciuperca maitake amplifică funcţionarea sistemului imunitar şi s-a emis şi ipoteza că ar lupta împotriva tumorilor.

Kikurage este o ciupercă. Se taie felii şi poţi să o bagi practic în orice fel de mâncare (e formidabilă preparată în tigaie sau în supe). Prezintă o textură bună de ronţăit şi are o savoare care merge cu practic orice. Renumită pentru proprietăţile de menţinere a sănătăţii.

Chaga este un antioxidant medicinal natural. Este o ciupercă şi una dintre cele mai vechi plante medicinale din lume. Se crede că chaga are proprietăţi antivirale, stimulează sistemul nervos central, suprimă creşterea tumorilor şi a celulelor canceroase, micşorează numărul celulelor albe din sânge, scade presiunea sângelui din vene şi artere, reduce nivelul zahărului din sânge, îmbunătăţeşte culoarea şi elasticitatea pielii, reface aspectul tineresc şi detoxifică ficatul, rinichii şi splina.

Enzyme Factor 1 (Enzyme-x-bio) este un supliment cu enzime rezultat prin fermentaţia de fructe şi legume. Microorganisme benefice au fost crescute cu atenţie timp de zeci de ani în koji (*Aspergillus oryzea*), bacillus natto şi alte tipuri de drojdie din plante. Fructe şi legume de sezon au fost adăugate la această cultură de microorganisme şi totul a fost trecut apoi prin procesul de fermentaţie. Enzyme Factor 1 reprezintă un echilibru perfect între enzimele de plante, enzimele de microbi şi microbi buni care să accelereze digestia, să iniţieze detoxificarea şi să sprijine refacerea celulară. Mai mult, aceşti microbi sunt

păstraţi în cele mai bune condiţii, în care ei hibernează şi sunt gata să devină activi când vor intra în organism.

Siegen potenţează sistemul imunitar şi îmbunătăţeşte flora şi funcţiile bacteriilor intestinale. Este compus pe bază de lapte de soia fermentat cu o combinaţie de şaisprezece tipuri de lactobacili şi de drojdii. Atunci când extractele de lactobacili fermentaţi sunt concentrate, se adaugă constituenţi microbieni solubilizaţi. Aceşti constituenţi microbieni, cum ar fi peptidoglicanele şi MDP (dipeptida muramil) sunt subsanţe care au atras atenţia asupra lor, datorită acţiunii lor asupra sistemului imunitar. Alte ingrediente: extractele de lactobacili fermentaţi, pereţi celulari, y-ciclodextrina, dextrina, fructooligozaharide, acid citric, ulei de lămâie, aminoacizi (acid glutaminic, acid aspratic, lisină, alanină, glicină, prolina, histidină, treonină, arginină etc.). Vitamine (B1, B2, B6). Minerale (potasiu, calciu, magneziu, fosfor), acid butiric, acid acetic, acid lactic, acid propionic, isoflavone şi saponine.

OrzaeBio este un aliment anti-îmbătrânire care are proprietăţi antioxidante, poate îmbunătăţi funcţiile creierului şi întăreşte sistemul imunitar. OrzaeBio este orez antic fermentat (OAF). OAF a fost descoperit datorită efortului coroborat al Universităţii Hirosaki (Japonia) şi Laboratorului Biomedical de Cercetare a Originilor (Japonia). Ingredienţii activi principali sunt hemiciluloze, oligozaharide (orziloză), acid gamma-amino betiric (baga) şi antocianim. Se mai găsesc şi tărâţe de orez antic fermentat, maltoză şi celuloză cristalină.

Chaga (*Chaga-inonotus obliquus*) este o ciupercă lemnoasă care creşte pe coaja mesteacănului. Este antivirală, antitumorală şi este folosită, uneori, ca remediu natural împotriva cancerului de sân, uterin şi a altor cancere, ca şi pentru diabet. Se crede că îmbunătăţeşte imunitatea şi longevitatea prin creşterea forţei vitale şi prin întărirea sistemului imunitar. Se mai foloseşte şi pentru ameliorarea hipertensiunii arteriale şi micşorarea ritmului cardiac.

Chaga creşte în mestecenii albi din anumite părţi din Canada, Japonia şi nordul Scandinaviei, iar cele mai calitative specimene se găsesc în Rusia, pe mesteacănul negru din Siberia. Chaga are o suprafaţă neagră, cu crăpături, care arată ca şi cărbunele ars, cu interiorul maro deschis. Consumată cel mai frecvent ca amestec pentru ceai, Chaga se foloseşte de 1500 de ani în Rusia şi Europa de Est, ca remediu tradiţional pentru numeroase boli, incluzând dureri stomacale, ulcer, astm, bronşită, probleme ale ficatului, chiar cancer.

Kotosugi (*Taxaceae*) este un arbore cu frunze perene ce se găseşte mai ales în provincia Yunnan din China. „Koto" înseamnă fasole roşie şi „sugi" înseamnă zahăr din cedru. Lemnul se foloseşte ca medicament în Medicina Regală Chineză de peste 2 000 de ani. În 1971 s-a cercetat capacitatea de a vindeca tumori canceroase a arborelui Kotosugi şi s-a obţinut un compus izolat, taxol. Astăzi, taxolul este sintetizat şi recunoscut drept un tratament eficient împotriva cancerului. Taxolul se leagă de tubulină, ceea ce duce la inhibarea diviziunii celulare. Ca toate medicamente puternice anti-cancerigene, taxolul poate avea efecte secundare nedorite.

Când se consumă ca ceai, nu are efecte toxice pentru organism.

Apa Kangen este o apă bogat alcalină (pH 8–9), considerată cea mai bună apă potabilă datorită puterii sale de hidratare, detoxificare şi a proprietăţilor antioxidante.

Pentru informaţii suplimentare, vezi www.enzymefactor.com

Table of Contents

Notă introductivă
Prefaţă
Introducere. Factorul enzimatic – cheia codului vieţii
Capitolul 1. Enzimele şi sănătatea ta – concepţii eronate şi adevăruri esenţiale
Capitolul 2. Programul de alimentaţie bazată pe factorul enzimatic

Capitolul 3. Obiceiurile celor bogaţi şi sănătoşi
Capitolul 4. Citeşte-ţi cu mare atenţie „scenariul vieţii”
Postfaţă. Factorul enzimatic: de la entropie la sintropie
Cele şapte reguli de aur ale doctorului Shinya pentru o sănătate bună
Obiceiuri alimentare recomandate
Alimente care vindecă